

食育だより



令和7年度2月発行
琴浦町立学校給食センター

立春を迎えても、まだまだ寒さ厳しい2月。この時期に流行しやすい感染症予防のため、外出後や食事前の手洗いを習慣化しましょう。また日頃から、運動や体を動かす遊び、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事に心がけ、基礎体力や抵抗力を高めることも大切です。

★2/10(火)は『琴浦Myスター☆給食』★

食を通してふるさとに誇りと愛着をもつことを目的とした特別献立です。

今回も、琴浦町のおいしさが詰まった給食をお楽しみに！

【2月10日(火)の献立】
ごはん とうふちくわのからあげ
とっとり琴浦グランサーモンのポテトサラダ
琴浦やさいのとん汁
大ぶろしき 牛乳

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

よくかんで
食べよう！



恵方巻き

その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆は、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



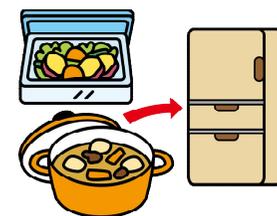
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



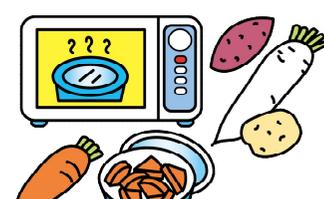
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

