



2月給食だより



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、ヒラギイワシ（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。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。（※諸説あります）

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。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる「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」



「感謝の気持ち」が伝わるお手紙



毎日届くお手紙を大事に読んでいます。いつも、ありがとうございます。

おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。

おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。おじいちゃんとおばあちゃんに、お正月の挨拶カードが届きました。

職場体験に行きました。3日間ありがとうございました。お礼の手紙を書きました。お礼の手紙を書きました。お礼の手紙を書きました。

新年のあいさつから、土曜日の給食や職場体験のお礼まで、たくさんのお手紙をありがとうございます。



ブロッコリーのヒミツ

寒い季節、旬の野菜でのりきましょう。



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。



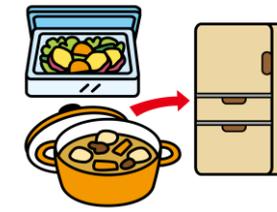
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



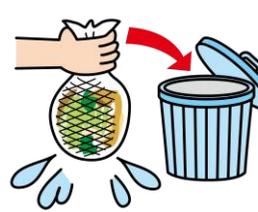
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



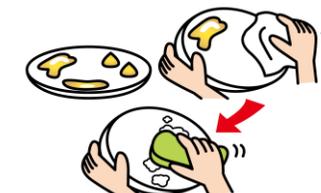
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



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。

