

食育通信

令和 8年 2月

河南町立学校給食センター



がつ しょう げっかん
2月は「省エネルギー月間」です！

かん きょう やさ しょく せい かつ め ざす
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

まいとし がつ くに さだ じょう ばっかん わたし せいかつ でんさ
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つながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



いえ いえ しょくさい かくにん しょん ちしき
家にある食材を確認し、旬のもの、地域で
使い切れる分だけ買う。とれたものを選ぶ。



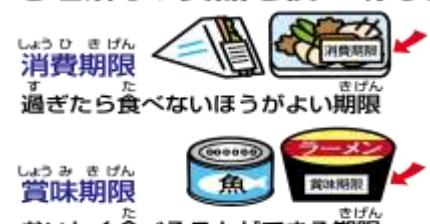
つか しょう ひ さ げん
すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを
選ぶ。



れい ぞう ご せい り あつ お か
冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして
詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。



しょう ひ き げん しょく み き げん ちが
消費期限と賞味期限の違い
を理解し、食品を使い切る。



なま みず け
生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



しょつ き ちょう り き ぐ
食器や調理器具は、
汚れを拭き取ってから
洗う。



しょつ き あら みず
食器を洗うときに水を
流しっぱなしにしない。



2月2日(月)



ことし せつぶん
今年の部分は2月3日(火)です。

3日(火)は特別パンの日ですので、
前日2日(月)に部分献立を実施します。

しる たつた なめし はっこうにゅう
かぶのみそ汁・いわしの竜田揚げ・菜飯・福豆・発酵乳

しる
～かぶのみそ汁～

しゅうかく せつぶん のきした
収穫したかぶらを節分のころまで軒下にさげておくと、
ちい ほ しる い
小さく、しわだらけになります。その干しかぶらをみそ汁に入
れ、しわがよるまで長生きし、汁に入ってしわがのびて若がえ
る、という願いをこめて、河内地方の郷土料理として食べられ
てきました。

いわしは、お ちか
尾の骨は太く、かたい
からよくかんでね。
きをつけようね！

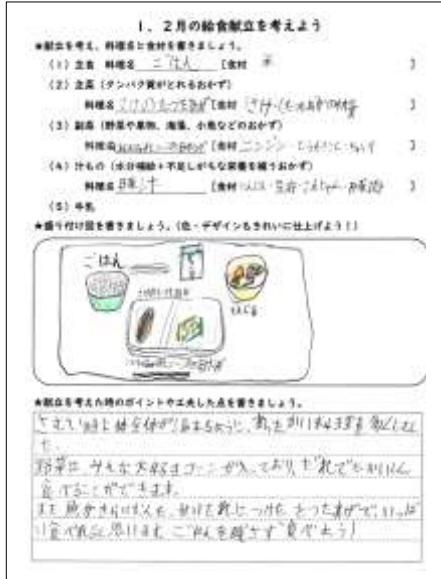
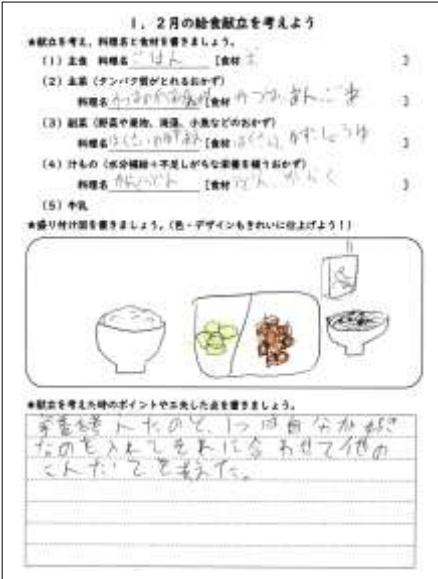




ぼしゅうこんだて 募集献立



こんげつ かなんちょううりつちゅうがっこう
今日は、河南町立中学校の
とも かんが
お友だちが考えてくれました。



3

10月

24月