

食育通信

令和 8年 2月

河南町立学校給食センター



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。



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。



2月2日(月)



今年の節分は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)に節分献立を実施します。

かぶのみそ汁・いわしの竜田揚げ・菜飯・福豆・発酵乳

～かぶのみそ汁～

収穫したかぶらを節分のころまで軒下にさげておくと、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、尾の近くの骨は太く、かたいからよくかんでね。気をつけようね！





ぼしゅうこんだて
募集献立



こんげつ
今日は、**かなんちょうりつちゅうがっこう**
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。



1. 2月の給食献立を考えよう

※献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 うどん 【食材】 うどん 3
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏肉の唐揚げ 【食材】 鶏肉、油、小麦粉、しょうゆ 3
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ほうろく煮 【食材】 ほうろく、人参、油、しょうゆ 3
(4) 汁もの (水分補給・不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 【食材】 味噌、豆腐、ねぎ、お豆腐 3
(5) 牛乳 料理名 牛乳 【食材】 牛乳 3
※盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

※献立を考え終わったポイントや決めた点を書きましょう。

うどんは、冬に食べると暖かいし、消化も良いので、寒い冬にはぴったりです。また、うどんには小麦粉が含まれているので、たんぱく質も取れます。副菜のほうろく煮は、ほうろくにカルシウムが多く含まれているので、骨を強くするのに役立ちます。汁ものは、水分補給と不足しがちな栄養を補うのに役立ちます。牛乳は、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれているので、成長に必要な栄養を補うのに役立ちます。

1. 2月の給食献立を考えよう

※献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 ごはん 【食材】 米 3
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏肉の唐揚げ 【食材】 鶏肉、油、小麦粉、しょうゆ 3
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ほうろく煮 【食材】 ほうろく、人参、油、しょうゆ 3
(4) 汁もの (水分補給・不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 【食材】 味噌、豆腐、ねぎ、お豆腐 3
(5) 牛乳 料理名 牛乳 【食材】 牛乳 3
※盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

※献立を考え終わったポイントや決めた点を書きましょう。

ごはんは、冬に食べると暖かいし、消化も良いので、寒い冬にはぴったりです。また、ごはんには小麦粉が含まれているので、たんぱく質も取れます。副菜のほうろく煮は、ほうろくにカルシウムが多く含まれているので、骨を強くするのに役立ちます。汁ものは、水分補給と不足しがちな栄養を補うのに役立ちます。牛乳は、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれているので、成長に必要な栄養を補うのに役立ちます。

1. 2月の給食献立を考えよう

※献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 ごはん 【食材】 米 3
(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏肉の唐揚げ 【食材】 鶏肉、油、小麦粉、しょうゆ 3
(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ほうろく煮 【食材】 ほうろく、人参、油、しょうゆ 3
(4) 汁もの (水分補給・不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 味噌汁 【食材】 味噌、豆腐、ねぎ、お豆腐 3
(5) 牛乳 料理名 牛乳 【食材】 牛乳 3
※盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

※献立を考え終わったポイントや決めた点を書きましょう。

ごはんは、冬に食べると暖かいし、消化も良いので、寒い冬にはぴったりです。また、ごはんには小麦粉が含まれているので、たんぱく質も取れます。副菜のほうろく煮は、ほうろくにカルシウムが多く含まれているので、骨を強くするのに役立ちます。汁ものは、水分補給と不足しがちな栄養を補うのに役立ちます。牛乳は、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれているので、成長に必要な栄養を補うのに役立ちます。

3日

10日

24日

せん 線でつなごう！ 冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

ふゆ 冬に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タラ ・ 魚有 ・ ①

ブリ ・ 鰾 ・ ②

ヒラメ ・ 鰺鰾 ・ ③

フグ ・ 鰐 ・ ④

マグロ ・ 鰯 ・ ⑤

アンコウ ・ 河豚 ・ ⑥

敵から身を守るために体がふくらむよ

海底に潜んでいるよ

タラ-鰾-④ ブリ-鰾-② ヒラメ-鰺-③ アンコウ-鰻-⑥
フグ-河豚-③ マグロ-鰯-①



こたえ