

2月給食だより

2026年1月30日

町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
栄養教諭

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（邪氣）”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てい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

よくかんで
食べよう！

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。



恵方巻き

太巻きずし。その
年の歳神様がいると
される“恵方”を向
き、願い事を思い浮
かべながら、無言で
丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、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。

◎1月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地		
人参	千葉	野菜・果物	かぶ	千葉・町田	卵	たまご	埼玉
もやし	栃木		小松菜	町田	鶏肉	岩手	
玉ねぎ	北海道		大根	町田	豚肉	群馬・神奈川	
白菜	茨城		チンゲン菜	町田	くじら	太平洋北部	
しょうが	高知		えのきたけ	長野	さば	ノルウェー	
にんにく	青森		しめじ	長野	ししゃも	ノルウェー	
長ねぎ	千葉		マッシュルーム	長野	ほっけ	ロシア・アメリカ	
きゅうり	埼玉		里芋	埼玉	鮭	北海道	
セロリ	福岡		じゃがいも	鹿児島	米	精白米	北海道・山形・埼玉
キャベツ	愛知		りんご	青森	牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
にら	栃木		ネーブル	広島			
れんこん	栃木		デコポン	熊本			

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？



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。

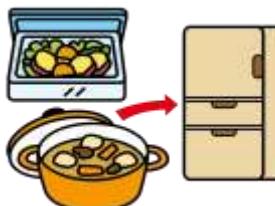


整頓！

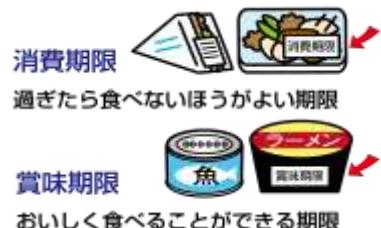
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



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。



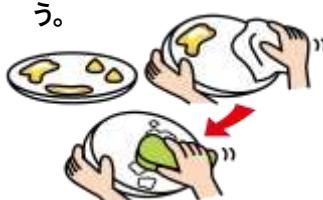
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



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。

