

2月給食だより

令和 8 年 1 月 30 日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

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ひと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。



冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。



炊飯器は、保温時間を
短くする。



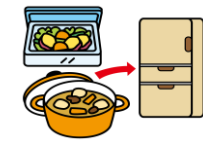
生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



旬のもの、地域でと
れたものを選ぶ。



熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。



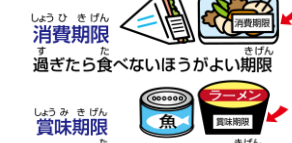
根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。



すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを選
ぶ。



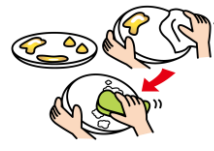
消費期限と賞味期限の違いを
理解し、食品を使い切る。



ガスの炎は、鍋底から
はみ出さないように
する。



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。



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、ヒラギウシ（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）

レシピ紹介 魚のマヨコーン焼き

材料 4人分

魚（たら・さけなど）

50gほどのもの 4切れ

しお・こしょう

白ワイン

冷凍コーン

たまねぎ（みじん切り）

マヨネーズ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

しょうゆ

作り方

1. 魚にしお・こしょう・ワインで下味をつけておきます。
2. コーン・たまねぎ・マヨネーズ・しょうゆを合わせてソースを作ります。
3. アルミホイルで魚を入れる器を作り、魚を入れ上からソースをかけます。
4. 200度位のオーブンやトースターで15分ほど、魚に火が通るまで焼きます。

2月の献立から

- 2日 初午献立
1日の初午に合わせ、油揚げを使った「あぶたま丼」と岐阜県に伝わる初午団子を作ります。
- 3日 節分献立
大豆の入ったごはん「やこめ」と、いわしのすり身を使った「いわしのさんが焼き」を作ります。
- 5日 ラザニア
冬季オリンピック・パラリンピックの開催地、イタリアの料理です。
- *6年生のリクエストメニューも登場します。献立名の後ろに☆印がついているものがリクエストメニューです。おたのしみに！

1月の産地情報

米…岩手県産「ひとめぼれ」 豚肉…群馬 鶏肉…岩手 赤魚…ロシア にしん…北海道
ホキ…ニュージーランド さわら…韓国 玉ねぎ…北海道 じゃがいも…北海道 人参…千葉
小松菜…埼玉 れんこん…茨城 いちご…栃木
白菜…きゃべつ・ブロッコリー・大根・長ねぎ…芹澤農園

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

