

2月 給食だより

令和8年 2月号
天草市立栖本給食センター
文責：宍倉

まだまだ寒い日が続いているが、体調はくずしていませんか？感染症や風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗い」、「栄養」、「睡眠」、そして、体をうごかす。体調を整えることも重要です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしませんか？

1年の幸福を願う「節分」の行事

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。



大豆のよさを見直そう！



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！



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。エネルギーを効率よく使うと、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？

