

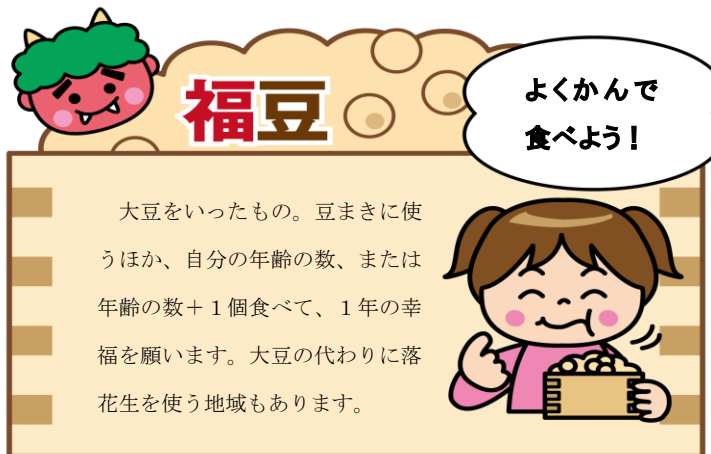
# 2月給食だより

令和8年 2月号  
天草市立栖本給食センター  
文責：宋倉

まだまだ寒い日が続いていますが、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、体をうごかすこと、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しょう。

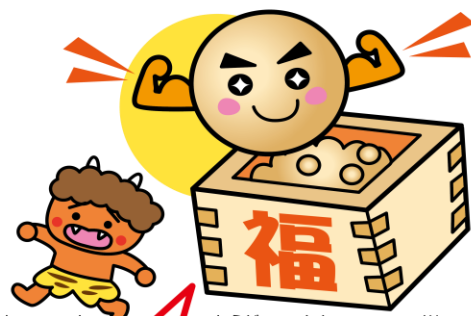
## 1年の幸福を願う「節分」の行事

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（邪気）”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！

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防



えいようほうふ だいす た からだ なか おに びょうき おだ

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「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？

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？



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。

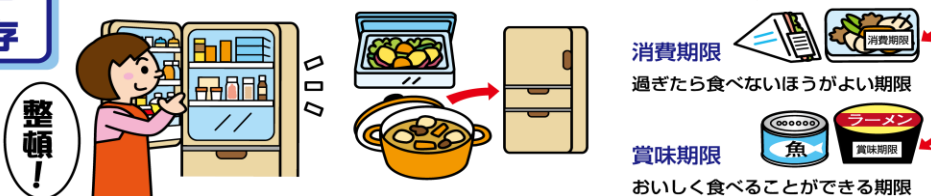
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



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。

