

ごっくん給食



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒い日が続きます。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。栄養バランスのとれた食事を朝昼夕に食べて体の抵抗力も高めましょう。

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」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



ふくまめ 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。



えほうま 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、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

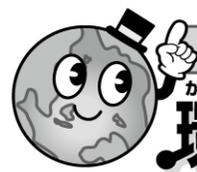


※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

給食費の精算をします

3月の給食費は、3月の給食予定食数が提出される2月27日（金）時点で精算し、3月31日（火）に口座振替します。そのため、3月の給食停止は原則出来ませんので、ご了承ください。

精算書は、3月中旬に送付予定です。精算額を確認のうえ、徴収の場合は、お届け口座の残高をご確認ください。3月31日に引落しできなかった場合は、納付書を送付します。指定金融機関またはコンビニエンスストアでお支払いください。



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。



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。



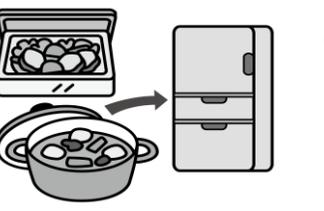
生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



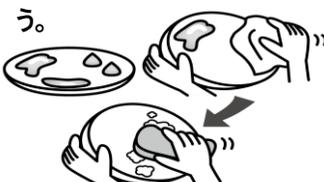
熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



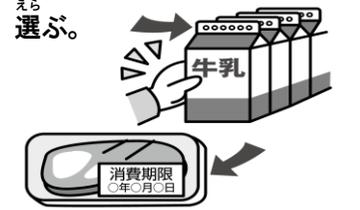
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



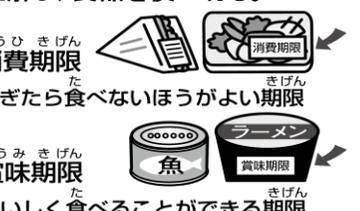
食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



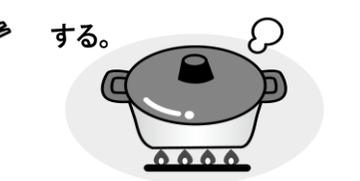
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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、鍋底からみ出さないようにする。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

