

2月給食だより

令和8年2月(第11号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

暦のうえでは春を迎えますが、まだまだ冷たい風が続く2月です。春の気配を感じるにはまだ時間がかかりそうですが、給食では、旬の食材を使ったメニューを取り入れ、献立からも春の訪れを感じてもらえるよう工夫しています。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



牛乳・乳製品をとりましょう

寒い季節になると、給食では冷たい牛乳の飲み残しが多くなります。牛乳には成長期に大切な栄養素がたくさん入っているので、積極的に飲みましょう!



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

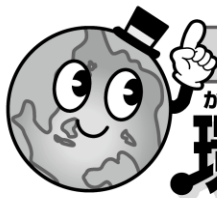
牛乳を飲むと太るってホント?



牛乳のエネルギー量は、コップ1杯ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に乳製品には、体脂肪の増加を抑える効果があることがわかっています。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりとり、健康的な体をつくりましょう。

ウソ!





がつ しょう げっかん

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？



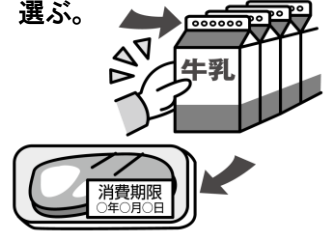
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



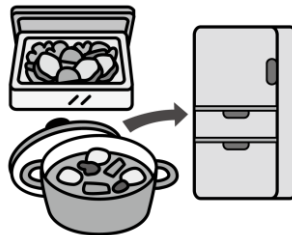
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



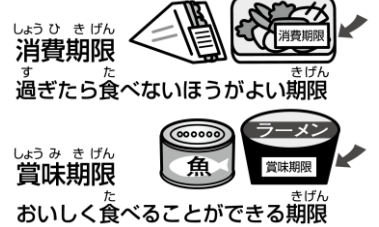
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



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。



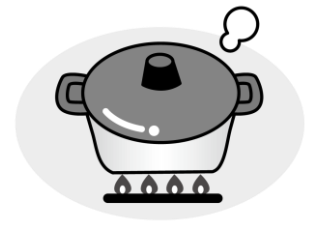
炊飯器は、保温時間を短くする。



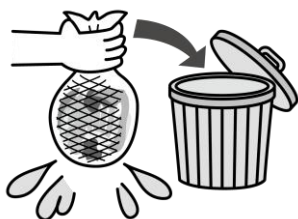
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



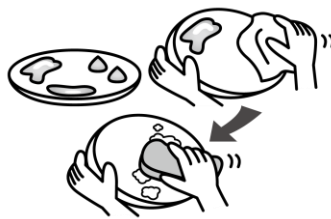
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



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。

