



2月

給食だより



日光市立
小林中学校

立春を過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べ、早寝早起きを習慣にしましょう。

食べ物をむだにしていますか？ ～考えよう「食品ロス」～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約643万トン、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量を大きく上回ります。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」というとなかなか自分事として考えにくいですが、1人ひとりの取組が大切です。

「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、なるべく使い切ろう

買い物前には、冷蔵庫の中身などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。



自分の食べ方を振り返ってみよう

苦手な物をまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…こんなことはありませんか？食べ物を無駄にしているか振り返ってみましょう。



食べ物をリスペクトしよう

日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にできる心（リスペクト）があります。この心を受け継いで食品ロスの解決に取り組みましょう。



2月3日は節分

2月3日は節分です。節分には豆まきをしますね。大豆には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」（魔物が滅びる）に通じ、その魔物の目（魔目）も目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないとも言われます。



初午

初午とは、2月の最初の午の日をいいます。この日は、その年のお米の豊作を願ってお稲荷様をお祭りします。栃木県では、郷土料理の「しもつかれ」を作ってお供えします。「7軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」と言われ、昔から近所の人たちと分け合って食べる習わしがあります。



～ 今月の地産地消食材 には ～



にはら、疲労回復に役立つビタミンB1を多くふくんでいます。さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくとされています。そして、ビタミンAも豊富なので、かぜをひきやすい人にはおすすめの食材です。