



# 2月給食だより



## 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。最近では、「恵方巻き」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



#### 福豆

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。

よくかんで  
食べよう！



#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“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。

## 花粉症と食物アレルギー



「国民病」ともいわれるようになった花粉症。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っ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。



小城市の給食費は、長期化する食材費の高騰を受け、令和7年4月に給食費の改定(値上げ)を実施しましたが、令和7年度産の米価格が約1.5倍値上がりしたことをはじめ、牛乳や精肉、魚など多くの食材費が高騰し続けている状況です。

そのため、これまでどおりの栄養バランスと量を保った給食を子どもたちへ提供するため、また学校給食の安定的な運営のため、下記のとおり令和8年度の学校給食費の改定(値上げ)をいたします。

区分	令和6年度 (R2.4 改定)	令和7年度 (R7.4 改定)	令和8年度 (R8.4 改定)
小学校	4,300 円	4,900 円	5,400 円 (500 円増)
中学校	5,000 円	5,700 円	6,300 円 (600 円増)
幼稚園	3,900 円	4,400 円	4,800 円 (400 円増)

- 令和7年度は、給食費の値上げ改定分について、国の支援金を活用しているため、保護者負担額は令和6年度と同額です。





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。



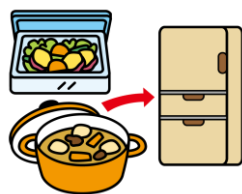
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



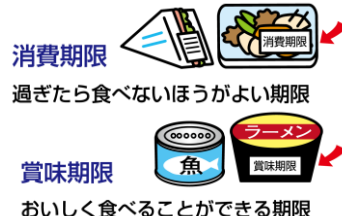
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



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。



### <給食人気メニューのレシピ紹介>

### 白菜のクリーム煮

〈材料〉(約4人分)

鶏肉……………50g  
白菜……………130g  
じゃがいも…130g  
にんじん………10g  
玉ねぎ…………80g  
コーン…………10g  
シチュールー…60g  
サラダ油………1g  
白ワイン…小さじ1

〈作り方〉

①鶏肉はこま切れ、白菜は短冊に、じゃがいもとにんじんはいちょう、玉ねぎはスライスにします。

②鍋に油を入れ、鶏肉を炒めワインを振ります。色が変わったら玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎが透き通るまでよく炒めます。

③水とじゃがいもを加え、湯が沸いたら白菜を加えます。

④コンソメとシチュールーを加え溶かします。

⑤豆乳を沸騰しない程度に温め、④に加えます。

⑥こしょうで味を調整して、できあがりです。

