

きゅうしょくだより

令和8年 2月 No. 10
唐津市東部学校給食センター

2月上旬には「立春」といって冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。寒く乾燥していると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。体力をつけるためにも、しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」ことを意識して、元気に過ごしましょう。

2月3日は「節分」



「節分」は、季節の分かれ目という意味で「立春」の前日にあたる日のことです。「1年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて、悪いもの（邪気＝鬼）を追いつく日本の伝統行事です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行います。

◆節分にまつわる食べ物◆

大豆



炒り大豆を「鬼は外！福は内！」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）食べて、1年の健康や無事を祈ります。

恵方巻



巻きずしを切らずに、その年の恵方（年神様のいる縁起の良い方向）をむいて、願いごとを思い浮かべながら、無言のままかじって食べます。

いわし



ヒイラギの枝に、焼きたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼きたいわしを食べる地域もあります。

今年の恵方は、**南南東**！



向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらいまかなえているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は先進国の中でもっとも低く、令和5年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

◆食料自給率アップ大作戦◆

1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や、地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



知っておきたい
食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いと、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりします。

◆地産地消の良いところ◆

○新鮮な旬の味覚を味わうことができる。

○輸送距離が短くなり、環境にやさしい。

○生産者の顔が見え、安心感がある。○地域経済の活性化につながる。

○その地域に受け継がれている食材や料理を広めることができる。



SDGs にも
つながる！