

# 2026年2月 給食だより

校長 鈴木壯平

寒さがより一層厳しくなる時期となりました。今の時期は空気も乾燥しており、風邪のウィルスの活動も活発になります。風邪に負けないよう、水分をはじめ栄養・休養をしっかりとり、適度な運動を取り入れながら健康管理していきましょう！

## 2月の給食目標 「食事のマナーを守って好き嫌いなく楽しく食事をしよう」

### ①正しい姿勢で食べる



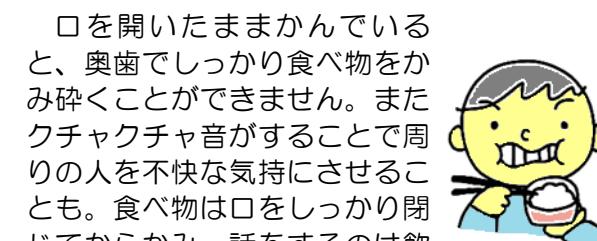
良い姿勢で食べると食べ物の消化や吸収が良くなります。歯やあごの発達や体のバランスにも良い影響をもたらします。

ひじをつく、足を組む、食器を持たず犬食いをする、といった姿勢は、食べ物の消化が悪く体に負担がかかってしまいます。

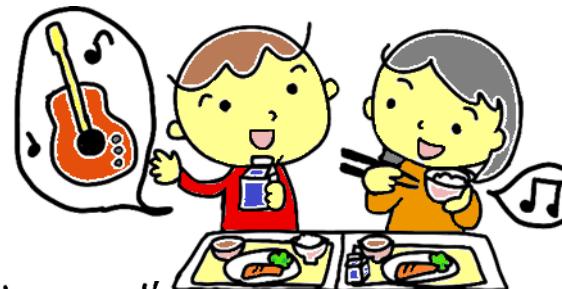


口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかりと食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音がすることで周りの人を不快な気持にさせることも。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

### ②口を閉じてかむ



### ③食事中にふさわしい会話をする

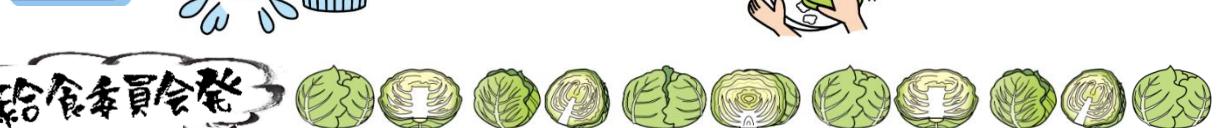
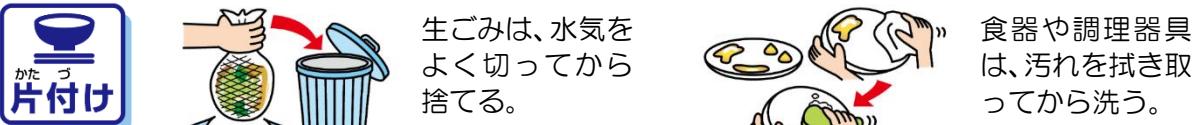
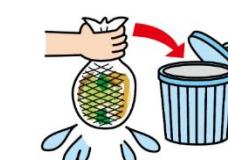


みんなで  
樂める話題を考えよう

食事をしているときに汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をすると、周りの人がいやな気持ちになってしまいます。また、突然大声を出したり騒いだりすることも、周りの人がびっくりして心地よく食べられなくなってしまいます。気を付けましょう。



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（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つながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



旬のもの、地域で  
とれたものを  
選ぶ。

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。

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  
からはみ出さな  
いようにする。

食器や調理器具  
は、汚れを拭き取  
ってから洗う。

あれ？ おいしいじゃん!! プロジェクト

向台小給食委員会発、あれ？ おいしいじゃん!! プロジェクト。給食委員会として向台小のみんなのために何をしたい（伝えたい）か、何ができるかを考える中で芽生えた「食べ残しを減らしたい」という気持ち。この気持ちを向台小のみんなに伝え、みんなの食べる意欲を高め、「食べてみる」という行動に移してもらうために、1学期、2学期と準備をしてきました。豆類や魚介類など、食べ残しが気になる食材を中心に考えた給食委員会オススメメニューが2月と3月に登場予定です。

苦手と思っていても、調理方法や味付けで食べやすくなることがある！

そんな視点で考えたメニューです。献立表をチェックして、楽しみにしていてくださいね。



献立表のマークに注目♪給食委員会オススメメニューが登場する日には  
【おいしいじゃん!!】マークがついてるよ！

参考、出典：食育フォーラム、学校給食