



# 食育だより

令和8年2月19日発行  
No.135  
諫早市東部学校給食センター  
TEL 0957-22-6777

2月も半ばを過ぎ、今年度もあと1ヵ月となりました。春が近いとはいえ、まだまだ、寒い日が続いています。感染症が流行するこの季節、手洗い、うがいはもちろん、バランスのとれた食事をしっかりとることも心がけましょう。

## たくさんのお手紙、作品ありがとうございました！！

1月24日から30日までは、全国学校給食週間でした。学校では、それぞれ給食集会などが行われ、給食について考える1週間となりました。

今年も、各学校より心のこもったお手紙、作品をいただきました。ありがとうございました。これからも、安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。

※お手紙の一部を紹介します。（原文そのまま）



毎日とても美味しい給食を考え、作り、運んでくださりありがとうございます。給食をモチベーションに午前中の授業を頑張っています！そして、給食の後からの授業も給食をエネルギーに頑張っています。私は給食がとても大好きです。なので、これからも美味しい給食を沢山作ってほしいです◎

有喜中 3年生



いつもおいしいごはんをつくっていただいております。わたしはからあげやはるまきが大好きです。これからもきれいなものものこさずたべます。

諫早小 1年生



毎月19日は、食育の日です。給食では、九州各地の郷土料理を取り入れています。2月は、鹿児島県で「さつま汁、かつおのごまがらめ、大根のゆずあえ」を小学校17日、中学校18日に実施しました。



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。



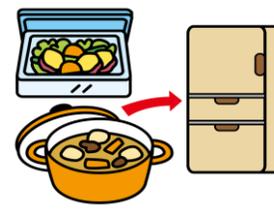
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



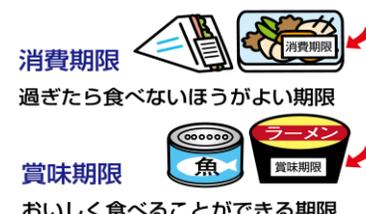
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



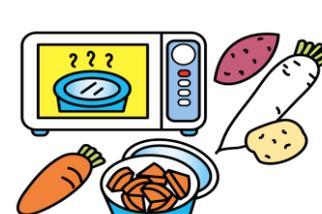
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



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。



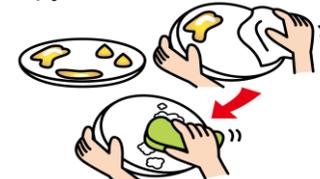
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



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。

