

# 2月 給食だより

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？

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1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につながります。

**買い物**

- 家にある食材を確認し、使い切れるだけ買う。
- 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。

**調理**

- 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。

**保存**

- 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。

**片付け**

- 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、汚れたらふき取ってから洗う。
- 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

**季節のおたより**  
1年の幸福を願う「節分」の行事  
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

**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。

**恵方巻き**  
その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思うかべながら、無言でかじります。

2026年の恵方は「南南東」！

**春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話**  
～肝臓の働きを助ける栄養素～

難波和世先生  
今月は、肝臓についてお話しします。  
みなさんは肝臓と聞いて何を思い浮かべますか？

**肝臓の働きについて**

- 代謝 (糖、脂質、たんぱく質)
- 解毒 (添加物、有害物質)
- 貯蓄 (エネルギー、栄養、血液)
- 胆汁生成
- 分解 (アルコール、コレステロール)
- 体熱維持

疲労やストレスがたまると、肝臓と胃が「内臓疲労」を起こし、機能低下や不調を引き起こしやすくなります。これは、精神的な負荷が自律神経のバランスを崩し、臓器の働きに直接影響を与えるためです。

**肝臓の働きを助ける栄養素**

- 良質なたんぱく質**  
大豆製品、豚肉、鶏肉、牛肉、高タンパク、低脂質なもの、白身魚
- 食物繊維**  
野菜、きのこ類、海藻類
- オルニチン**  
シジミ
- タウリン**  
カツオ、ブリ、ホタテ、アサリ、イカ、タコ、エビ

食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。腸と肝臓は密接に関係しており、腸内環境が悪化すると、有害物質が発生し肝臓に負担がかかります。

**世界の料理の日 イタリア 2月10日(火)**

『ストラッチャテツラ』  
今月の世界の料理はイタリアです。  
イタリア料理は、それぞれの土地の素材を生かしたシンプルな料理が多いのが特徴です。トマトやオリーブオイル、バジルやチーズなどがよく使われており、赤や緑、白といった見た目が鮮やかで美しい料理が多くあります。  
「ストラッチャテツラ」とは、イタリア風かきたまスープのことです。給食では、卵に粉チーズとパン粉を混ぜて、スープに入れました。ストラッチャテツラは、卵がぼろぼろした様子から、イタリア語で「ぼろきれ」という意味があります。  
イタリアの味を楽しみましょう。

**郷土料理の日 北海道 2月4日(水)**

『豚丼』  
今月の郷土料理は、北海道です。  
北海道は、日本で最大級の食糧供給地域です。明治時代末頃から、北海道の十勝地方では養豚業が始まり、豚肉が食べ親しまれてきました。なかでも養豚業が盛んだった帯広市が「豚丼」の発祥と言われていて、昭和初期に、帯広市内の食堂で炭火焼きした豚肉にうなぎの蒲焼きふうのタレを使用した丼を作ったのが始まりとされています。働く人々にスタミナ料理を食べてもらいたいという思いから考案されたそうです。みなさんも豚丼を食べてスタミナをつけ、寒い冬も元気に過ごしましょう。