

# ～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

## 2月の食育目標：給食について考えよう！

江別市立大麻小学校 2026.2.2 栄養教諭

暦の上では春が近づいてきましたが、2月は一年の中でもっとも気温が低く、体調を崩しやすい季節でもあります。正しい食生活で、元気に過ごしましょう！



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。



●消費期限と賞味期限のちがいを理解し、食品を使い切る。

消費期限



過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限



おいしく食べることができる期限



●食べ残しを減らす。



●食器や調理器具は、汚れを取ってから洗う。



給食では「残さず食べる」「食器に汚れを残さない」ことが環境にやさしい取り組みにつながります。



みんなで減らそう！食品ロス。



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。給食も一人ひとりがもう一口食べてくれると、残量がグッと減ります！

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。

2月3日 節分

2026年の  
恵方は  
「南南東」

恵方巻き

その年の歳神様が  
いるとされる「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。

