

令和8年2月号



食育フードシステム 給食だより



厳しい寒さが続いているが、体調を崩したりはしていませんか？

2月は1年で最も寒さが厳しい頃といわれています。

【立春】…暦のうえでの春をさし、毎年日付が変わります。2026年は2月4日です。

暖かい春の訪れまであと少し、、、感染症に気をつけて元気に過ごしましょう *

体が喜ぶ食べ物の合言葉

ま
ご
わ
や
さ
し
い

まめ(豆類) 大豆・豆腐・納豆など→たんぱく質、ミネラル



ごま(種実類) ごま・アーモンド・ピーナッツなど→脂質、ミネラル



わかめ(海藻類) わかめ・ひじき・海苔など→ミネラル



やさい(野菜類) にんじん・きやべつ・大根など→ビタミン、カロチン



さかな(魚介類) マグロ・イワシ・貝など→たんぱく質、DHA



しいたけ(きのこ類) しめじ・まいたけ・エリンギなど→ビタミンD、食物繊維



いも(いも類) じゃがいも・さつまいも・さといもなど→炭水化物、食物繊維



忙しい毎日の中で、バランスの良い食事を摂ることはなかなか大変ですよね。

まずは普段の食事に「まごわやさしい」を一品プラスすることを意識してみてください。冷凍野菜や缶詰、乾物などは手軽に調理ができ便利です。

市販のサラダに乾燥わかめやちりめんじゃこをトッピング、冷凍野菜や乾物(干し椎茸や切り干し大根など)を煮るだけのお味噌汁など。

ご家庭で取り入れやすい食材から、無理なく始めてみてください。



【2月の食材予定産地】

《野菜》 白菜 (茨城) キャベツ (愛知・千葉) 長ネギ (宮城・埼玉) 大根 (千葉) さつまいも (茨城)

ブロッコリー (香川) しめじ (新潟) みかん (和歌山) りんご (山形) オレンジ (アメリカ)

《肉類》 鶏肉 (日本・ブラジル) 豚肉 (日本・デンマーク)

《肉類》 牛肉 (オーストラリア・アメリカ)

《米》 ひとめぼれ (宮城県・山形県)



2月3日 節分 M E N U

- 昆布ごはん(しろごはん)
- ごぼうメンチカツ
- 餃子
- 大根とつみれ煮

- オニのかまほこ
- スナップえんどう
- みかん



2月3日は節分です。『1年間健康で過ごせますように』という願いを込めて豆をまき、悪いものを追い出す行事です。

昔の人は病気や地震、火事など自分たちの力ではどうにもならない怖いことや悪いことを鬼の仕業だと考えていました。

豆まきに使用する豆は炒り豆ですが、宮城県や他の地域では落花生を皮付きのまま豆まくところもあります。



HAPPY
VALENTINE'S
DAY



2月14日はバレンタインですね。
もし節分で使用した炒り豆や落花生が
余っていたら、すりつぶして
溶かしたチョコと混ぜて固めると
簡単で美味しい手作りチョコに変身♪
お子さんと作ってみてくださいね😊
注意: 豆の窒息や誤嚥には
気をつけましょう



2月の注目食材

菜の花



菜の花の旬は主に1~3月で、特に2~3月が最も美味しい時期です。

特有のほろ苦さがありますが、茹でることで甘みができます。

子供は大人よりも味蕾(みらい: 口腔内にある味を感じる器官)の数が多いので、苦味を敏感に感じてしまします。

子供の頃からたくさんの味に触れるのは、味覚の形成に大事なことです。

苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみるチャレンジを習慣にしていきましょう😊

今月のお弁当では、菜の花は錦糸玉子との和え物や、あさりと煮浸しにして登場します。

ぜひ一口チャレンジのお声掛けをお子さんにお願いします😊



SFS しょくいく
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが表示。
フォローよろしくお願いします!!

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com