

2月 給食だより



まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日の「立春」で、暦の上では春を迎えます。
朝昼夕の3食をきちんと食べて、積極的に体を動かし、元気に春を迎えましょう。



わしよく みなお
和食のよさを見直そう

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録
されてから、日本の伝統的な食文化は
世界からますます注目されています。
多様な食材と、その持ち味をいかした
調理技術、そして栄養バランスの良い
一汁三菜を基本とした食生活が、和食
の特色です。

【和食と減塩】

味付けの醤油や味噌、保存食の漬物や干物など、和食は塩分の多い食材がよく使われて
きましたが、時代の流れとともに、健康維持のためには減塩が大切であることが知られるよう
になりました。和食でも、だしの「うまみ」を活用するなど減塩の取り組みが広がっていま
す。



白米のご飯には塩分はほとんど含まれていないっちい。
主菜・副菜の味付けを工夫すれば和食でも減塩ができるっちい。

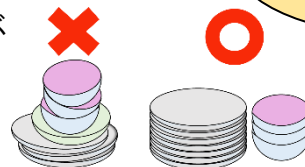
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

しよっ き つか
ていねいに食器を使おう

給食のワゴンを運ぶときや、給食を配ったり片付けたり
するときに、食器をていねいに使っていますか？食器は少し
ぶつけただけでもヒビが入り、欠けることがあります。
けがをしないためにも、ていねいに食器を使いましょう。

★食器の使い方を見直してみよう★

- ☐ ワゴンを運ぶときは、あわてずにゆっくり運ぶ
- ☐ 食器を片付けるときはそっと重ねる
- ☐ 持ち運ぶときは、しっかりと持つ



かさ かた
重ね方にも
きをつけるっちい



がつみっか
2月3日

せつぶん
節分

節分は立春の前日、昔の暦の大晦日にあたります。季節の
変わり目におこりがちな病気や災難を鬼に見立て、豆まきをして鬼
を追い払う行事が今も続いています。

