

2月給食だより



令和7年2月3日
板橋区立蓮根小学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日の「立春」で、暦の上では春を迎えます。
寒さに負けない体をつくるためには睡眠・運動・食事が大切です。早寝早起き、適度な運動、
朝昼夕の3食をきちんと食べることを心がけて、元気に春を迎えましょう。

和食のよさを見直そう！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

米、魚、野菜や山菜といった地域で採れる様々な自然食材を用いたり、出汁の「うま味」を使ったりすることで、栄養バランスに優れた食生活を形成することができます。

和食の特徴

- ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆健康的な食生活を支える栄養バランス
- ◆自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり

日本は南北に長く、各地で地域に根差した多様な食材があるっちい。



和食に欠かせない食材

「まごわやさしい」を食事に！

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。日常の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

- ま・・・ 大豆、豆腐、納豆などの大豆製品
- ご・・・ ごま、アーモンドなどの種実類
- わ・・・ わかめ、昆布などの海藻類
- や・・・ 野菜類（にんじんやだいこん、小松菜など）
- さ・・・ 魚類（サケやさば、ししゃもなど）
- し・・・ しいたけ、しめじなどのきのこ類
- い・・・ いも類（じゃがいも、さつまいもなど）

バランスよい食事をするための合言葉です！

ぜひ、おぼえてね！



今月の給食目標

ていねいに食器を使おう

ワゴンで給食を運ぶとき、配るとき、片付けるとき、食器を丁寧に使っていますか。
食器にヒビが入ったり、欠けたりすると、けがをしてしまうことがあります。
食器の使い方について見直し、丁寧に食器を使うように心がけましょう。

食器を丁寧に使うポイント

- ★ ワゴンで運ぶときは、ゆっくり運ぶ
- ★ 重ねるときは、そっと静かにきちんと重ねる
- ★ 持ち運ぶときは、しっかりと持つ

食器を大切に
使うっちい♪



2月2日は 節分です

「節分」は、季節を分ける節目の日のことで、現在は立春（春が始まる日）の前日をさします。
節分の日には大豆を炒った福豆をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらいます。そして自分の歳の数（もしくは歳の数+1粒）の豆を食べることで、1年の健康や無事を願います。

大豆には、成長期にとりたい栄養のたんぱく質やカルシウム、鉄分、食物せんいがたくさん含まれているっちい！



給食レシピ紹介 (あまつっこ)

「ひじき春巻き」

- <材料> (給食 10本分)
- 炒め油 …… 小さじ2
 - 豚肉 …… 150g
 - にんじん …… 約1/2本 (80g)
 - ひじき (乾燥) …… 20g
 - えのきたけ …… 50g
 - しめじ …… 50g
 - はるさめ (乾燥) …… 20g
 - ☆酒 …… 大さじ1
 - ☆さとう …… 大さじ1強
 - ☆しょうゆ …… 小さじ5
 - ☆でんぷん …… 小さじ5
 - はるまきの皮 …… 10枚
 - 小麦粉 …… 大さじ1

<作り方>

- 1 ひじきは、よく洗って戻しておく。
- 2 はるさめは、茹でて戻し、長い場合はカットする。
- 3 にんじんはせん切り、えのきたけは3等分、しめじはほぐしておく。
(えのきたけだけ、しめじだけでも大丈夫です)
- 4 油で豚肉をよく炒め、にんじん、きのこ、ひじきを加えて炒め、はるさめも入れて炒める。
- 5 調味料☆を合わせて入れる。
- 6 5の具を冷ます。
- 7 6を春巻きの皮に包み、水で溶いた小麦粉で作ったのりで閉じる。
- 8 油で揚げる。

ひじきたっぷりでしたが
おいしい春巻きができました。

