

2月給食だより

令和 8年 1月 30日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

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。



washoku minao
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。

washoku genen 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、和食に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。



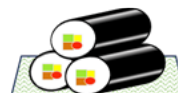
hakumai han enbun fuku
白米のご飯には塩分はほとんど含まれていないっちい。
shusai fukusai ajitsukufu washoku genen
主菜・副菜の味付けを工夫すれば和食でも減塩ができるっちい。



gatsukaseitsubun 2月3日は節分

節分は立春の前の日で、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かける行事が今も続いています。

坂下小では、行事食として「いわしの蒲焼き丼、白菜の甘酢和え、福豆、みそ汁、」をいた
だきます。





こん げつ せい せん しょく ひん さん ち

今月の生鮮食品の産地

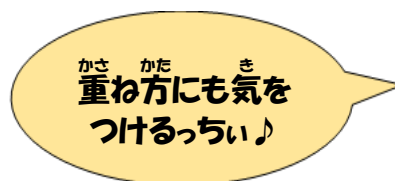
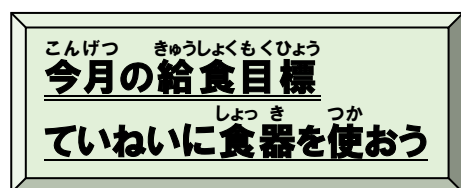
いちはしくしくいく
板橋区食育キャラクターいたばち

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	埼玉	ごぼう	青森	きよみオレンジ	和歌山
玉ねぎ	北海道	スナップえんどう	鹿児島	デコポン	熊本
じゃがいも	鹿児島	かぼちゃ	メキシコ	いちご	茨城
しょうが	高知	にら	茨城	かんぺい	愛媛
にんにく	青森	チンゲン菜	静岡	たら	ノルウェー
もやし・大豆もやし	栃木	さつまいも	千葉	ししゃも	ノルウェー・カナダ
白菜	茨城	エリンギ	新潟	めばる	韓国
きゅうり	千葉	しめじ	長野	鮭	チリ
長ねぎ	千葉	えのきたけ	長野	いわし	日本海
青菜	埼玉	セロリ	静岡	たまご	青森
キャベツ	愛知	パセリ	千葉	豚肉	埼玉・群馬・青森
赤・黄パプリカ	韓国	さやいんげん	沖縄	鶏肉	青森
ピーマン	茨城	みずな	茨城	鶏がら	宮崎
大根	神奈川	りんご	青森		

きゅうりゅう にゅうぎょう ちほけん
・牛乳（コーシン乳業）千葉県

むせんまい こくないさん れいわ ねんとけんさまいしやう めいがらまい
・無洗米（国内産・令和6年度検査米使用）銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減 少 米。

がつけゅうじゅん れいわ ねんさんまい しやう へんこう べつとつうち
※10月 中 旬 からは、令和7年産米を使用。※変更があれば別途通知します。



きゅうしょく はこ へんこう かつ しょっき つか
給食のワゴンを運ぶとき、給食を配るときや片付けるとき、食器をていねいに使っていますか？
食器は、少しづつただけでもヒビが入ったり、欠けたりすることがあります。けがをしないためにも、
ていねいに食器を使いましょう。

★食器の使い方をみなおしてみよう★

- ☐ 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。

