

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るですが、2月4日の「立春」で、暦の上では春を迎えます。
朝夕の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。



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。



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払う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

今月の生鮮食品の产地

いたばし 区食育キャラクターいたばらい

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		

・牛乳（コーンシン乳業）千葉県

・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。

※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。



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、少しづつつけ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。

