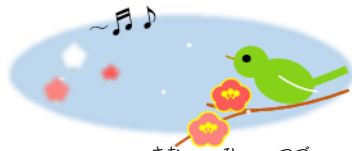


# 2月給食だより



いたばしく しょういく  
板橋区食育キャラクター

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。



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。

## 今月の給食目標

ていねいに食器を使おう

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。食器は少しぶ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  
きをつけてるっちい



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。

