

2月給食だより

いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年1月31日
板橋区立緑小学校

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、元気に春をむかえましょう。

わしよく 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

- ◆多様な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。



こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

しよっき つか ていねいに食器を使おう

ワゴンで給食を運ぶとき、配るとき、片付けるとき、食器をていねいに使っていますか？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もあります。食器の使い方について見直し、ていねいに食器を使うように心がけましょう。

★食器をていねいに使うポイント★

- ☐ 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



せつぶんこんだて 節分献立



なぜ、節分に豆をまくの？

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



節分といえば豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。給食ではいった大豆を使った「節分ごはん」と、いわしを使った「いわしのつみれ汁」を提供します。

こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

せかい りょうり 世界の料理 ベルギー

ベルギーはチョコレートが有名な国です。「ワテルゾーイ」はとり肉のクリーム煮です。本場では卵黄を入れますが、給食ではかぼちゃで色を再現します。「フリッツ」はフライドポテトのことです。ベルギーはフライドポテト発祥の地でもあります。

きょうどりょうりこんだて 郷土料理献立 秋田県

秋田県の特産品「いぶりがっこ」と「きりたんぽ」が登場します。「いぶりがっこ」は燻煙干しという方法で乾燥させた大根の漬物です。「きりたんぽ」はすりつぶしたごはんを棒に巻き付けて焼いたものです。鶏ガラ出汁の汁に入れます。

きゅうしよくいいんかい 給食委員会コラボ献立

12日、17日に給食委員会と考えた献立が登場します。栄養バランスや組み合わせも考えながらみんなが喜ぶ献立になるようにがんばって作成しました。お楽しみに！