

# 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8年1月30日  
板橋区立緑小学校  
校長 市之瀬 輝明  
栄養士 天野 美穂

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が、元気に春をむかえましょう。

## 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。

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

調味料のしょうゆやみそ、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、だしと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。

給食でもだしを使いながら減塩に取り組んでいるっちい！



### 今月の給食目標

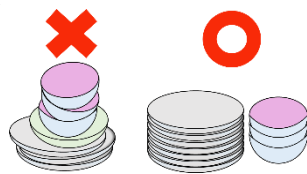
### ていねいに食器を使おう

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。



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



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。立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関にかざったりして、病気や災難を起こす鬼（悪いこと）を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

### 節分にまつわる食べ物

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「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。

### 今月の献立紹介

#### 9日 世界の料理 イタリア

2月6日から22日まで、イタリアのミラノ・コルティナで冬季オリンピックが開催されます。オリンピックにちなんでイタリア料理献立を実施します。「パンナコッタ」はイタリアのデザートで、「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮つめたという意味です。生クリームや牛乳を煮つめて固めたものです。

#### 25日 郷土料理 青森県

「十和田バラ焼き」は、青森県十和田市で食べられている料理です。牛のバラ肉と大量の玉ねぎを鉄板で炒めます。給食では豚肉を使って作ります。「せんべい汁」は、小麦粉で作った南部せんべいを割り入れた汁物です。