

2月給食だより

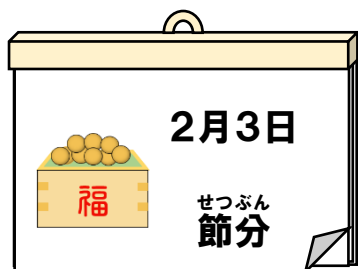


いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター



令和8年2月2日
板橋区立金沢小学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「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。



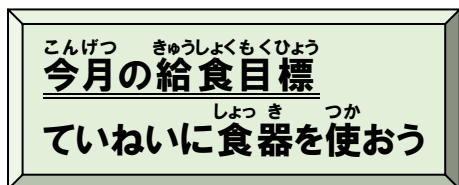
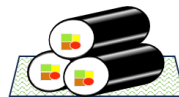
「節分」は、季節を分ける節目の日のことで、現在は立春（春が始まる日）の前日をさします。

季節の変わり目におこりがちな病気や災害を鬼に見立て、豆まきをして鬼を追い払う行事が今も続いています。

そして自分の歳の数（もしくは歳の数+1粒）の豆を食べることで、1年の健康や無事を願います。



大豆には、成長期にとりたいたい栄養のたんぱく質やカルシウム、鉄分、食物せんいがたくさん含まれているっちい！

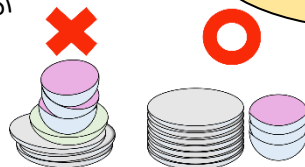


給食のワゴンを運ぶとき、給食を配るときや片付けるとき、食器をていねいに使っていますか。食器は少しぶつただけでもヒビが入ったり、欠けたりすることがあります。

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 重ね方にも
き 気をつけるっちい



また食べたい！

「キャラメル風味ポテト」

1月の新メニューで、「また食べたい」「毎日これでもいい」という言葉を聞くくらい、人気があった献立です。

作り方は、素揚げしたサツマイモに溶かしマーガリンとグラニュー糖を加えてよく混ぜるだけなので、ぜひご家庭でも作ってみてください。（サツマイモは電子レンジで火を通した後、少ない油で揚げ焼きにする方法もあります。また、マーガリンでなくバターでも美味しくできます。）





「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。

和食に欠かせない食材

「まごわやさしい」を食事に！

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせに
 したものです。日常の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

- ま・・・ 大豆、豆腐、納豆などの大豆製品
- ご・・・ ごま、アーモンドなどの種実類
- わ・・・ わかめ、昆布などの海藻類
- や・・・ 野菜類（にんじんやだいこん、小松菜など）
- さ・・・ 魚類（サケやさば、ししゃもなど）
- し・・・ しいたけ、しめじなどのきのこ類
- い・・・ いも類（じゃがいも、さつまいもなど）

バランスよい食事をするため
 の合言葉です！
 ぜひ、おぼえてね！

