

2月給食だより



いたばし
板橋区食育キャラクター



令和8年1月30日

板橋区立紅梅小学校

校長 小宮 孝之

栄養士 加藤 望美

まだまだ寒い日が続いていますが、二月四日の「立春」で、暦は春を迎えます。
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、そのもち味をいかした
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品がよく使われてきました。しかし、健康維持のためには減塩が大切であることが分かってきました。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。

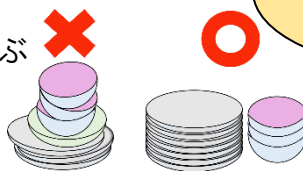
今月の給食目標

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、食器をていねいに扱っていますか。食器は少しぶつけただけでもひびが入ったり、欠けたりすることがあります。けがをしないためにも、食器はていねいに扱いましょう。

★食器の使い方を見直そう★

- ☐ 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、両手でしっかりと持つ



かさかた
重ね方にも
きをつけてるっちい



1年の幸福を願う「節分」の行事



節分は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日本の行事です。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（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。三日の給食は節分にちなんで「いわしのハンバーグ」と「かみなり汁」を提供します。