

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1月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 梶田 佳江
栄養士 南光 啓子

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。



「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汁三菜を基本とした食生活が、和食の特色です。

<2月の目標> 和食のよさを見直そう

【和食と減塩】

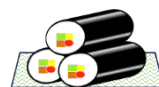
味付けの醤油や味噌、保存食の漬物や干物など、和食には塩分の多い食材がよく使われてきましたが、時代の流れとともに、健康維持のためには減塩が大切であることが知られるようになりました。和食でも、だしの「うまみ」を活用するなど減塩の取り組みが広がっています。



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。



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。



アンコール給食

2学期に6年生を対象に「卒業前にもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しました。リクエストの多かったメニュー（主食・おかず部門ベスト5、デザート部門ベスト3）と、プレゼン大会第1位のメニューを2月、3月の献立に取り入れます。

<主食・おかず部門>

- ① カレーライス
キムチチャーハン
- ③ みそラーメン
とりにく からあ
- ④ 鶏肉の唐揚げ
- ⑤ きなこ揚げパン

<デザート部門>

- ① ガリガリ君
- ② シュークリーム
- ③ サイダーポンチ

1位は同票でした

<プレゼン大会第1位>

スノーボール

14チームで各チームが選んだメニューのおすすめポイントを発表し合ったっちい！

