

# 2月給食だより

令和8年1月30日  
板橋区立高島第六小学校  
校長 寺内崇  
栄養士 名倉春香

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。

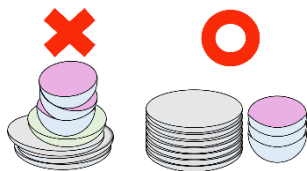
今月の給食目標  
ていねいに食器を使おう！



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、食器をていねいに使っていますか。食器は少しづ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
- ☐ 食器カゴをていねいに置く
- ☐ 食器は平らで安全な場所に置く
- ☐ 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



## 6年生が考えた献立が登場！

6年生が家庭科の授業で献立を考えました。栄養バランスや見た目を考えながら作成し、とても美味しそうな給食が完成しました。

9日（月）が6年1組、10日（火）が6年2組です。

## 今月の栄養目標

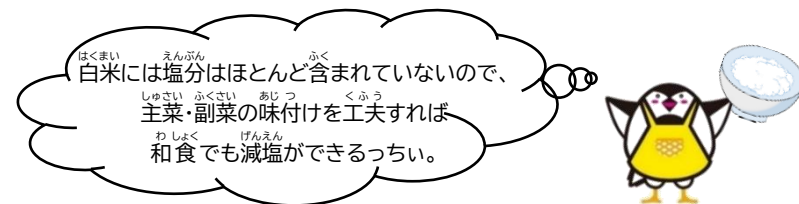
# 和食の良さを発見しよう！

「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。

## 【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。



☆3日（火）：節分の行事食 いわしのハンバーグ

☆12日（木）：バレンタイン献立 ココアケーキ



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、まめをまいたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“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。もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）