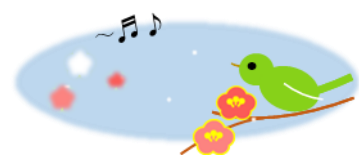


2月給食だより

令和8年1月29日
板橋区立上板橋第一中学校



板橋区
食育キャラクター



2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。朝ごはんを食べて体を温め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

◆◇2月の給食目標◆◇
良い姿勢でよくかんで食べよう

良い姿勢で食べると、左右の歯にかかる力が均等になるため、歯やあごの負担が少なくなります。食べるときの自分の姿勢を再確認してみましょう。

口を閉じて、よくかんで食べる。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばす。

お箸を正しく持つ。

おわんや小さい器は手に持って食べる。

机とおなかの間は、にぎりこぶし1つ分あける。

机にひじをつかないようにする。

足の裏は床につける。

良い姿勢は見た目もきれいで気持ちがいいっつい



7年生が考えた献立

【17日(火)】 「体があったまる冬にぴったりメニュー」

「ごはん・海苔の佃煮・鶏から揚げ」

切り干し大根のピリ辛和え・卵入り野菜スープ」

7年1組生徒考案

〈生徒が考えたポイント〉

- ・6群がちょうど良くなるように工夫した
- ・冬にぴったりの食材を入れた
- ・温かくなるようなメニューにした

【18日(水)】 「バレンタイン ランチ」

「ココアパン・煮込みハンバーグ」

フレンチドレッシングサラダ・チョコプリン」

7年1組生徒考案

〈生徒が考えたポイント〉

- ・野菜を多くしたところ
- ・彩りを考えた
- ・6群が不足しないよう補うようにした



3月には7年2組の生徒が考えたメニューが登場予定です！

2月3日
節分



節分は立春の前の日で、昔の暦のおおみそか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、豆をまき、イワシの頭をヒイラギにさして家の入り口に飾り、鬼（災難）が家に入ってくるのを防ぎます。

給食では、いわしの蒲焼き丼と、大豆の周りに砂糖を飴がけしてきなこをまぶした、きなこ大豆を作ります。

