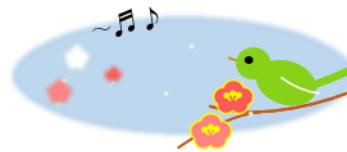


# 2月給食だより



板橋区  
食育キャラクター



令和8年1月29日  
板橋区立上板橋第一中学校

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。



## 7年生が考えた献立

### 【17日（火）】「体があつ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〉

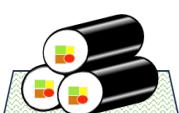
- ・野菜を多くしたところ
- ・彩りを考えた
- ・6群が不足しないよう補うようにした



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！



節分は立春の前の日で、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きなこをまぶした、きなこ大豆を作ります。

