

給食だより 2月号

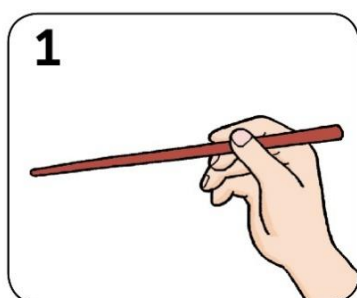
大和市立林間小学校

はしを上手に使えていますか？

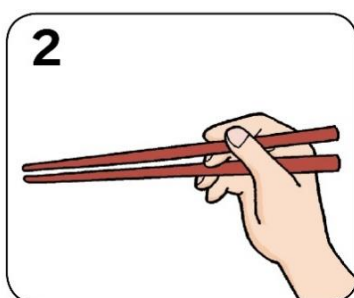
和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。この機会にぜひ確認してみましょう。

やってみよう！

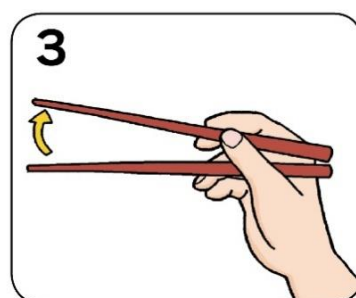
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



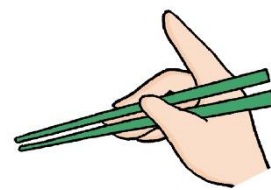
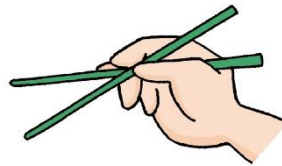
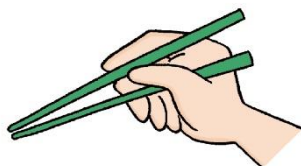
2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましよう。



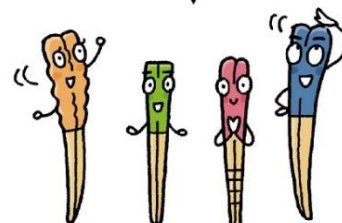
はしのサイズは「ひとあた半がちょうどよい」

ひとあた（「一咫」と書きます）とは、親指と人差し指を直角に広げた長さです。

その1.5倍が「ひとあた半」。手にあったはしの長さの目安です。大人も子どもも変わりません。

自分にあったサイズのはしをつかうと、食事がしやすくなります。

はしの長さを
チェックしてみまよう



今月の行事

節分

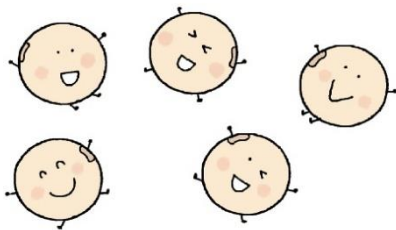


どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

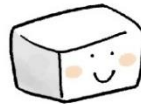
大豆からできる食品



おから



豆乳



豆腐



納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

2月の献立より、豆を使った給食レシピ

豆まめスープ

＜作り方＞

- ① ウインナー1cm輪切り、じゃがいも・玉ねぎ角切り、人参いちょう切り、キャベツ角切り、パセリはみじん切りに切る。
- ② 鍋にウインナーを入れて炒める。さらにじゃがいも・玉ねぎ・人参を入れ、よく炒める。
- ③ 豚骨スープを入れ、白いんげん豆・大豆・キャベツ・ホールコーンを入れて煮込む。
- ④ アクをとり、塩・こしょうで味をととのえ、パセリを振ってできあがり。

＜材料＞ (4人分)

ウインナー	2本
白いんげん豆(水煮)	20g
大豆(水煮)	20g
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/2個
人参	中1/4本
キャベツ	3枚
ホールコーン	20g
パセリ	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
豚骨スープ	600ml

給食では、豚骨でスープをとっています
が、鶏ガラスープ等で代替可能です。
その際、食塩量にご注意ください。

今月の学校給食からのメッセージは、
「そうだ、はしの持ち方を見直してみよう」です。

