

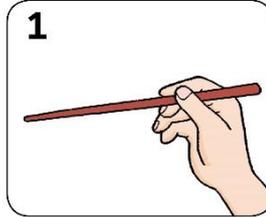


2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。病気にならないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

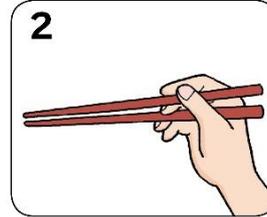
やってみよう!

基本のはしの持ち方

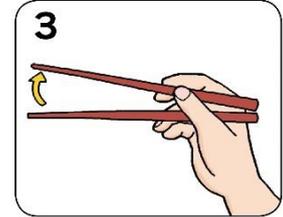
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。給食でも、毎日、はしを使いますので、必ず持ってくるようにしましょう。



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ょう。



マナー違反に注意!

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましよう。



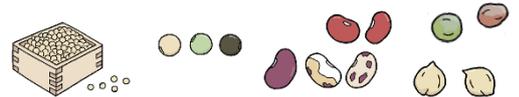
◆2月3日(土)は、節分

豆は、おもちとともに行事やお祝いごとには欠かせないものです。お正月、節分、ひな祭り、お彼岸など大豆や小豆を使った料理を食べます。

豆類には、エネルギーになる炭水化物や体の血や肉を作るたんぱく質、歯や骨のもとになるカルシウムや鉄分などのミネラル、体の調子をととのえる食物せんいがたくさん含まれています。

しかし、熟した豆は、そのままでは食べられません。種である豆は、外敵にねらわれやすいのです。そのため、食べられないように固い皮で身をつつみ、害のある成分をもつようになったと言われてまいます。豆類は、しっかり煮ることで体に害のある成分もなくなります。必ず調理してから食べましよう。

また、最近ではいろいろな豆がそのまま使えるように加工された状態で販売されてまいます。煮物だけではなく、カレーやサラダなどに入れると、こくと風味が増えておいしくなります。給食でもさまざまな豆を取り入れてまいます。ぜひ、御家庭でも、豆類を料理に活用してまいてください。



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まいました。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まいませんか?

1月の給食週間の取組を紹介します。

給食委員会の児童を中心に仲町小の給食週間では、さまざまな取組をしました。児童朝会では、11月に実施した「シェフ給食」や「調理員さんへのインタビュー」「クイズ」をビデオ放送で紹介しました。また、アンケートをとって「人気のあるメニュー」も調べました。この献立は、「人気のリクエスト給食」として、3月の献立に登場します。そして、1,6年生は、「調理員さんへの感謝の手紙」を作成しました。給食週間では給食を通じて、食への理解が深まり、食生活への関心を高める良い機会になりました。

夏休み宿題

「食に関するポスター」

