

食育だより 2月

一年で一番寒い季節がやってきました。みなさん、元気に過ごしていますか？

寒さに負けない強い体を作るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です！バランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけ、寒さを吹き飛ばしましょう！！

☆守れていますか？食事のマナー☆

みんなが気持ちよく、楽しく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。マナーが守れていないと、一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせてしまいます。また、一生懸命食事の準備をしてくれた人や、食べ物に対しても失礼です。下のような食べ方をしている人はいませんか？給食でもお家でも、食事のマナーを見直してみましょう。



【食事中に立ち歩く】



【食器の音をたてる】



【何かをしながら食べる】



【ひじをついて食べる】



【口に食べ物が入ったまま話す】



【ふざけて食べる】

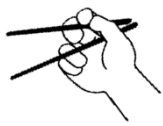


☆はしは上手に使えるかな？☆

正しいはしの使い方を一度身に付けると、それは一生の財産になります。正しい持ち方ができていない人は、ぜひ、時間のある時に練習してみてください。



上のはしを、親指、人差し指、中指の3本の指でつまみます。薬指と小指は添えるだけ。



動かすのは上のはしだけ。はしの先が×にならず、カチカチと合わさるのが正しい動かし方です。

今月のかかわ印給食ウィーク

- 16日：せとか
- 17日：小いわしの香り揚げ
- 18日：全粒粉パン
- 19日：オリーブ豚の豚汁
- 20日：スイーツスプリング

食育クイズ

節分に鬼を追い払うために作る飾りがあります。いわしの頭と、ある植物の枝を使って作りますが、何の枝でしょうか？

- ①さくら ②ヒイラギ ③藤

このクイズは、食育だより2月号に掲載されています。答えは、②ヒイラギです。

おすすめレシピ

～牛ごぼうごはん～

〈材料（4人分）〉

- 米 2合
- しょうゆ 小さじ1
- 牛肉 80g
- しょうが 少々
- にんじん 30g
- ごぼう 30g
- 油 小さじ1/2
- みそ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ2
- むき枝豆 20g

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、しょうゆを入れて炊く。
- ②しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ③鍋に油を熱し、しょうがと牛肉を炒める。にんじん、ごぼう、酒、みりんを加えて炒め煮にする。野菜がやわらかくなったらみそを加える。
- ④えだまめはゆでておく。
- ⑤①が炊き上がったら、③④を混ぜる。