

# 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！！

## ☆守っていますか？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。マナーが守っていないと、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。

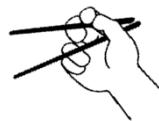


## ☆はしは上手に使えるかな？☆

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、カチカチと合わせるのが正しい動かし方です。

### 今月のかがわ印給食ウィーク

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

### 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

### 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。

このクイズの正解は、②ヒイラギです。