



2月食育だより



田迎小学校 給食室 文責:小林

先月末は給食週間でした

18日の児童集会で、給食委員会の児童が日ごろの活動内容や給食週間の紹介を行いました。演劇にも取り組み、「苦手な食べ物を少しでも食べよう」と呼びかけを行いました。また、各クラスで給食を納品している業者の方へ感謝のお手紙を書きました。これからも生産する人、配送する人、調理する人へ感謝の気持ちを忘れずに給食を食べてほしいと思います。



びんから紙バックへ



ちようりようちよう いんてい かーしーを つくります

上手に「はし」を使えていますか？

日本の伝統的な食事「和食」を食べるときには、必ずはしを使います。はしは食べ物をはさむだけでなく、切る、混ぜるなど様々な使い方があります。またマナー違反となるはしの使い方もあるので、もう一度はしの使い方について考えてみましょう。

上のはしは鉛筆の持ち方と同じ

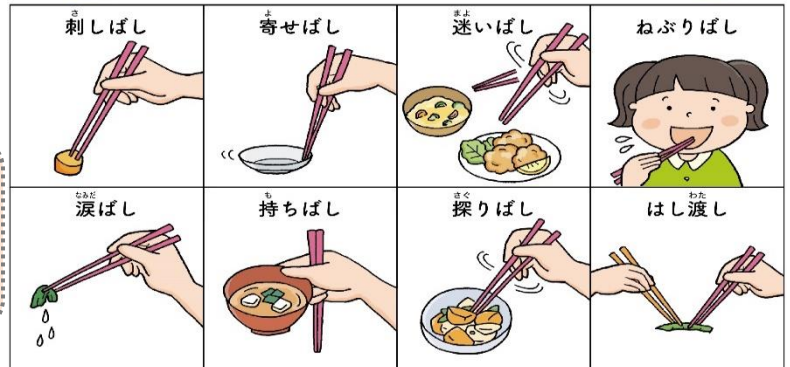


「手は外部の脳である」と言われるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さが増すだけでなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事ではしを使いこなしましょう！



マナー違反に注意！ きれいはし

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「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



2月の給食おすすめレシピ



ほうれん草とリンゴのサラダ



<材料> 4人分

ハム	20g	A	マヨネーズ	大さじ2
キャベツ	100g		ごまペースト	小さじ1
ほうれん草	50g		うすろしょうゆ	小さじ1/2
りんご	35g		酢	小さじ1/2
コーン缶	20g		塩	少々
			こしょう	少々

<作り方>

- ①ほうれん草は、根元からゆでて冷水で冷まし、2cmの長さに切って水気を切る。
- ②キャベツは短冊に切り、ゆでて冷水につけた後、水気を切る。
- ③ハムは千切りにする。りんごは皮ごといちよう切りにしてさっと塩水をくぐらせ、水気を切る。
- ④①、②、③をよく混ぜ合わせたAの調味料で和えて出来上がり。

