



2月食育だより



給食委員会が全校集会で発表しました

田迎小学校 給食室 文責：松本

1月22日の全校集会で、給食委員会の児童が、給食の歴史や給食の人気メニューである、タイピーエンができるまでの紹介を行いました。クイズを交えた発表を通じ、日頃から給食を支えて下さっている方々へ感謝の気持ちを伝えました。発表を聞いていた児童からも、自然と「ありがとう」の言葉が生まれていました。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。



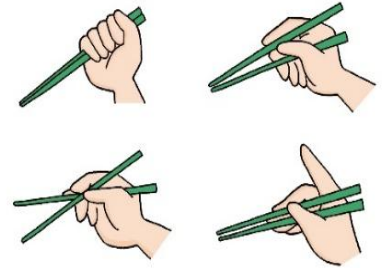
食べ方がきれいだと、一緒に食事をしている人も気持ちがいいね♪



間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？



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

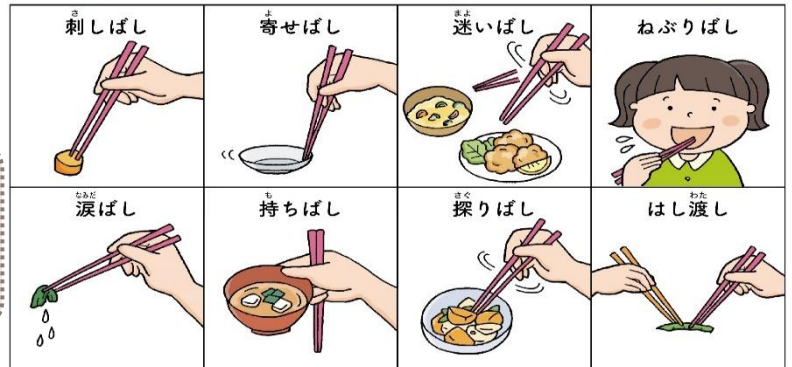


「手は外部の脳である」と言われるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さが増すだけでなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事ではしを使いこなしましょう！



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きれいばし」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



ほうれん草のごまあえ



<材料> 4人分

もやし	120g
ほうれん草	60g
にんじん	15g
いりごま	4g

調味料	ねりごま	小さじ 1
	さとう	小さじ 1
	こい口しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2

<作り方>

- ① ほうれん草は根元からゆでて水で冷まし、絞って2cm程度に切る。
- ② もやしは、ゆでて冷ました後、水気を切る。
- ③ にんじんは、千切りにしてゆで、冷ました後、水気を切る。
- ④ ①②③をよく混ぜ合わせて、いりごまと調味料で和えて仕上げる。



ビタミンと鉄分がたっぷりです。