

給食だより

令和元2年 1月29日
墨田区立第三吾孺小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、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。

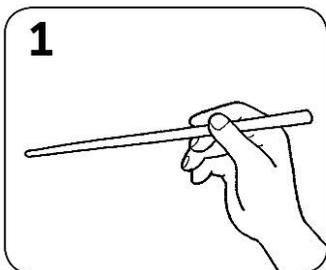
今月も、給食で豆料理を出します。はしで上手に豆をつかんで食べてほしいと思います。

こんな持ち方になっていませんか？

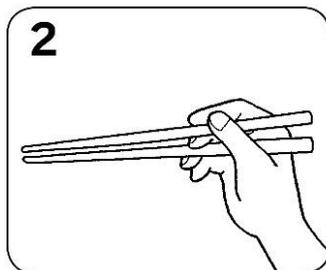


やってみよう！

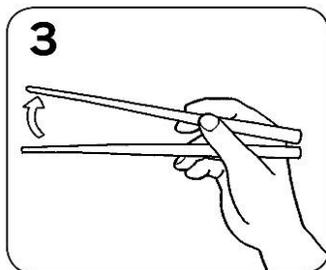
基本のはしの持ち方



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。

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みませんか？



先月の献立から

大豆とさつまいもの揚げ煮

4人分

| 材料 | 分量 |
|--------|--------------|
| 揚げ油 | 適量 |
| 煎り大豆 | 20g |
| さつまいも | 180g(1本) |
| かえりにぼし | 12g程度 |
| 水あめ | 24g(大さじ1程度) |
| さとう | 6g(小さじ2) |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 4g(小さじ1/2程度) |
| 白ごま | 8g(大さじ1程度) |

- ①煎り大豆を高温でさっと揚げる。
- ②さつまいもとかえりにぼしをそれぞれ素揚げする。
- ③水あめからしょうゆを煮詰め、揚げた煎り大豆・さつまいも・にぼしとからめてごまをのせてできあがり。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

- おから
- 豆腐
- 納豆
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- 豆乳
- しょうゆ
- みそ

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

