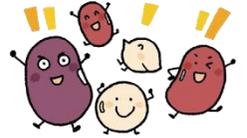


きゅうしょくだより 2月

令和8年1月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆



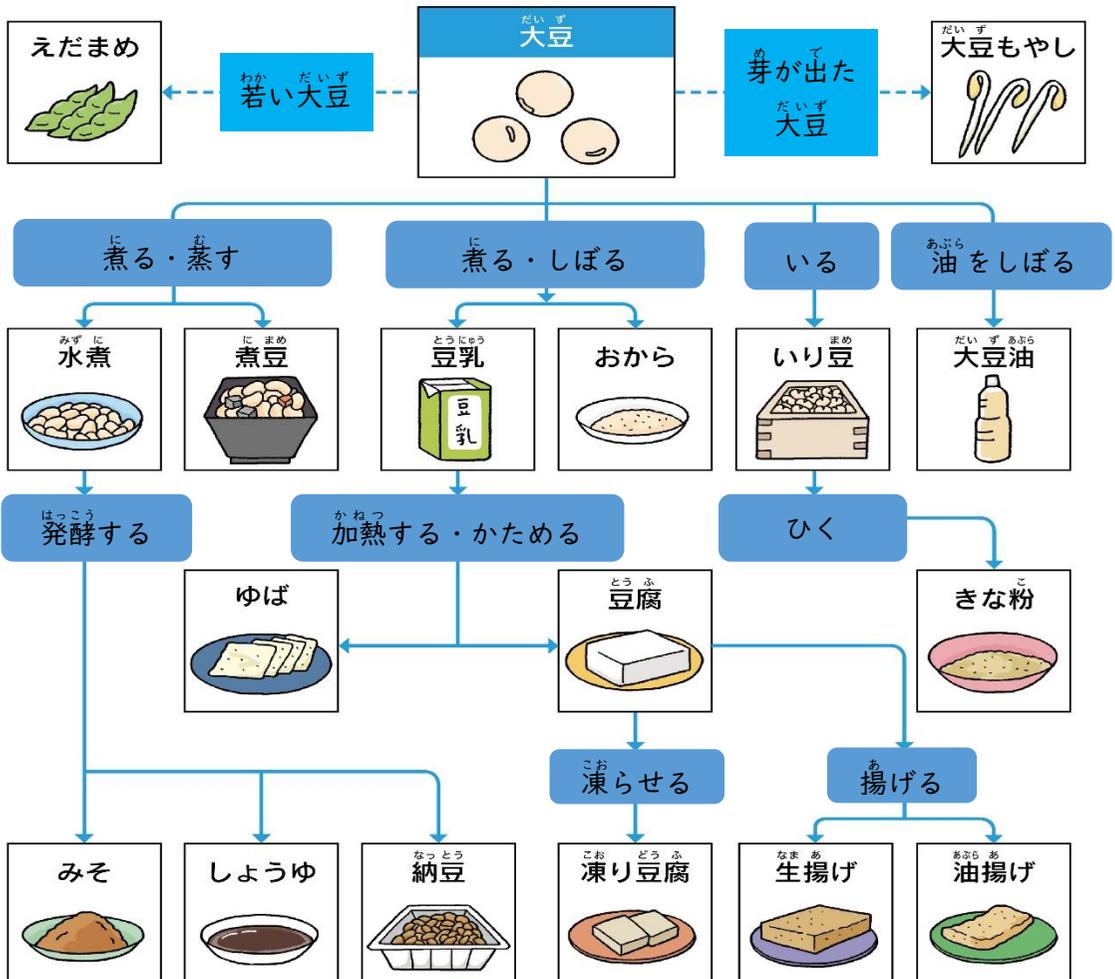
がつかせつぶん
2月3日は節分です



豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。苦手な人も多いですが、細かくしてハンバーグやミートソースなどに混ぜたり、調理方法を工夫することで食べやすくなります。

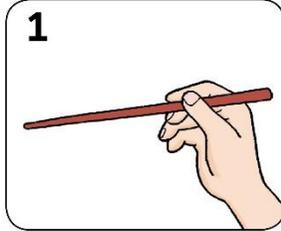
大豆は、和食には欠かせない食材です。日本では昔から様々な工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

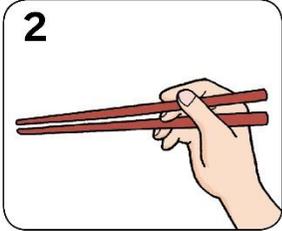


べんとうきゅうしょく
お弁当給食になり、まえよりもおはしを使うことが多くなりました。
ただ正しいおはしの持ち方や使い方を身に付けると、しょくじ
食事がスムーズにできるようになります。

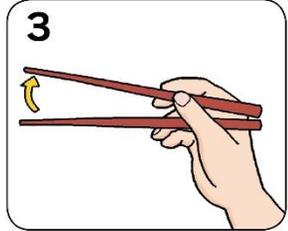
やってみよう! **基本のはしの持ち方**



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よう。



マナー違反に注意! **きらいばし**

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましよう。



<p>さしばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>まよ迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
-------------	-------------	---------------	--------------

せつぶん まめ 節分の豆で! カリカリあま~い 「きなこ豆」



材料	中学年4人分	ご家庭での作り方
煎り大豆	50g	①きな粉を香ばしくから煎りする。 ②小鍋に砂糖と水を入れ火にかける。砂糖が溶けて透明になり、少シトロツとして、飴のような状態になる直前まで加熱する。 ③煎り大豆を加えてからめたら、すぐにきな粉を入れて大豆をコーティングするようにかき混ぜる。 ④パラパラになったら、バットに広げて冷ます。
さとう	大さじ2と小さじ2	
水	小さじ1強	
きな粉	大さじ1	

きな粉をココアに代えてもおいしく作ることができます!

