

# 食育だより

~2月号~

令和7年2月3日

No.10

山湯小学校

暦の上では立春。長く寒かった冬が終わり、春の訪れを感じる時期ですね。年度末、進学・進級も近づいてきましたが、冬の終わりに病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。

また、2月の給食の目標は「食事のマナーを考えて食事をしよう」です。食べるときの姿勢・身支度を整えることは、気持ちよく食事をするだけではなく、清潔に食事をするにも繋がります。意識して過ごしていきましょう。



## ●こんげつのめあて●

### 食事のマナーを考えて食事をしよう



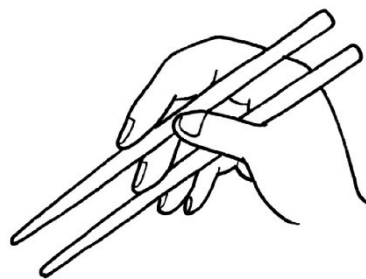
## ただ正しいマナーで楽しい給食の時間を



食事の前には ①  
をあらう



正しい ②  
で食べる



正しく ③  
をつかう

いただきまーす。



ごちそうさま

④

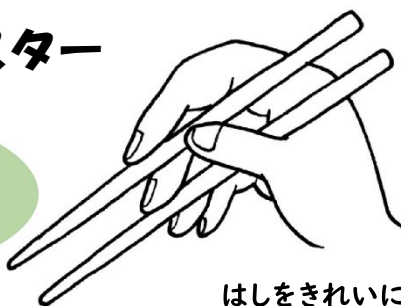
をする



しやくなか ことば はい ことば うら したがわ  
四角の中にはどんな言葉が入るかな?答えは裏ページの下側にあります。

## めざ ●目指せ! はしマスター

うえのはしは、ひとゆびと  
なかゆび  
中指ではさみます。



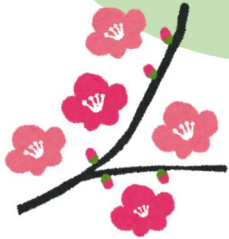
したのはしは、くすりゆび  
よこ  
横にのせるようにします。

はしをきれいに持つと食べやすさにもつながります!

いま しゅん じ ぼ さんぶつしょうかい  
 ●今が旬の地場産物紹介

なが  
 長ねぎ

みどりいろ  
 緑色のところは「カロテン」と  
 いうビタミンAのもとにある  
 えいようそ  
 栄養素がたくさん入っています。  
 汁物の色味、肉や魚の臭  
 み取りの効果もあります。



がつ かい  
 2月は11回  
 どうじょう  
 登場します！

さといも

やわらかな舌ざわりととろみ  
 が特徴で、煮物や汁物に多く  
 登場します。ビタミンB<sub>1</sub>と  
 ビタミンCがたくさん入っています。



にち にち どうじょう  
 18日ののっぺ・28日のスープに登場！  
 ごせん しないさん ていきょう  
 五泉もしくは市内産で提供します。

ふゆ こんだて やさい  
 冬のおすすめ献立～たまごと野菜のとろみスープ～

ざいりょう にんぶん  
 【材料】4人分

- ・たまご：1コ
- ・だいこん：80グラム
- ・こまつな：40グラム
- ・がらスープの素：12グラム
- ・しお：ふたつまみ
- ・とうふ：80グラム
- ・さといも：100グラム
- ・ねぎ：30グラム
- ・かたくりこ：4グラム
- ・こしょう：少々
- ・にんじん：40グラム
- ・乾燥しいたけ（ホール）：2コ
- ・しょうが：0.8グラム
- ・しょうゆ：12グラム
- ・水：400グラム

- ① 水を火にかけ、がらスープの素を入れ溶かします。
- ② さいの目に切ったにんじん・だいこんを入れやわらかくなるまで煮ます。
- ③ 戻して色紙切りにしたしいたけを入れ煮ます。
- ④ さいの目にしたさといもを入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ さいの目にしたとうふを入れます。
- ⑥ しょうゆ・こしょう・しおで調味をし、水溶きかたくりこを流し入れます。
- ⑦ とろみがついた汁に溶きたまごを流し入れます。
- ⑧ 小口に切ったねぎ、2cmに切ったこまつなを入れます。
- ⑨ 最後に、すりおろしたしょうがを入れて香りを出して完成です。

しょうがはすりおろし、  
 香りを出すことが  
 ポイントです！

マナークイズこたえ

- ①手 ②姿勢 ③はし ④あいさつ

