

食育だより

~2月号~

令和8年2月2日

No.10

山潟小学校

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。
2月の給食の目標は「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、清潔に食事をすることにも繋がります。意識して過ごしてみましょう。



●こんげつのめあて●

マナーを考えて食事をしよう



めざさ
めざせ！おはしマスター

上のはしは、人さし指と
なかゆび 中指ではさみます。



下のはしは、くすり指の
よこ 横にのせるようにします。

やってはいけないはしのつかい方



まいばし



さしばし



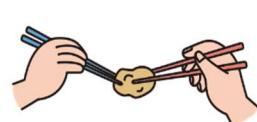
なみだばし



よせばし



もちばし

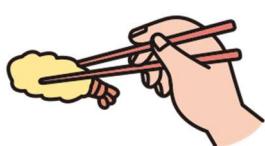


はしわたし

はしをつかってみよう



まぜる



はさむ



くるむ



きる

うらにチェック
コーナーがあります。



いま しゅん じ ば さんぶつしょうかい
●今が旬の地場産物紹介

とうな

「とうな」の「とう」とは、春に花が上^{はる}がって来る茎(とう)という意味です。新潟の寒い冬にじっくりと育てられ、「とう」に甘みがたっぷり詰まっていることが特徴です。

「とうな」は産地によってさまざまな種類と名前があり、「めいけな」「おおさきな」「かわながれな」などがあります。



2月おすすめ献立

～とうなとえのきのひたし～

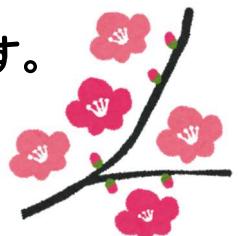
あともう1品に!

【材料】4人分

- ・とうな : 80g
- ・もやし : 100g
- ・えのきたけ: 60g
- ・しょうゆ : 10g

【作り方】

- ①とうな・もやし・えのきたけはゆでた後、冷水にとり水気を絞ります。
- ②①としょうゆをあえて完成です。



めざせ！おはしマスター

はしをつかってみよう

～できるようになったら いろに色をぬろう！～

