

食育だより

令和8月2月2日

No.10

~2月号~

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。

2月の給食の目標は「マナーを考えて食事をしよう」です。食するときの姿

勢・身支度を整えることは、気持ちよく食事をするだけでなく、清潔に食事をする
ことに繋がります。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^{かんが}えて^{しょくじ}食事をしよう



目指せ！おはしマスター

上のはしは、人さし指と
中指ではさみます。



下のはしは、くすり指の
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



まよいばし



さしばし



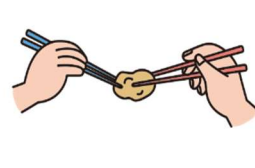
なみだばし



よせばし



もちばし

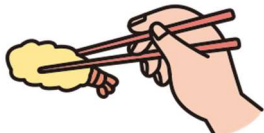


はしわたし

はしをつかってみよう



まぜる



はさむ



くるむ



切る

うらにチェック
コーナーがあります。



●今が旬の地場産物紹介

とうな

「とうな」の「とう」とは、春に花が上がってくる茎(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

あともう1品に!

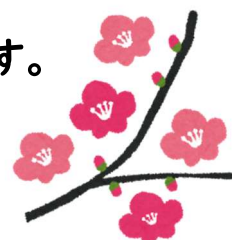
～とうなとえのきのひたし～

【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。



目指せ! 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!～

