



給食だより 2月号

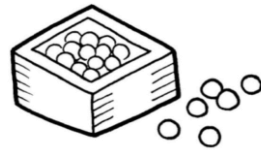
家庭数

令和6年2月1日
和光市立第三小学校

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう。

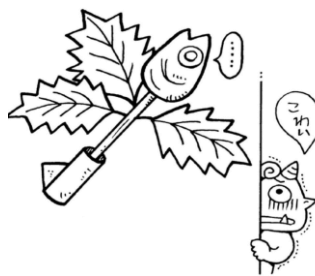


節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日は、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



鬼は～そと～
福は～うち～



2月2日(金)は「節分献立🍱」です!!

給食では、第三小のみなさんの健康を願って、いわしのつみれを入れた「つみれ汁」と、カリカリに揚げた大豆の食感が楽しい「ふわっかりあげ」を作ります。魚(いわし)や大豆には、良質なたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたいメニューです。

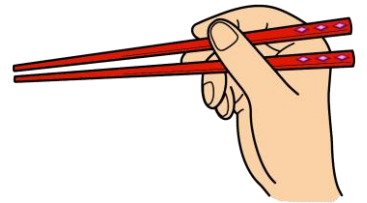
魚や大豆が苦手な人でもきっとおいしく食べられますよ。一口でもよいので食べてみてくださいね。



美しく食べよう

はしの持ち方、使い方

日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものがはしです。



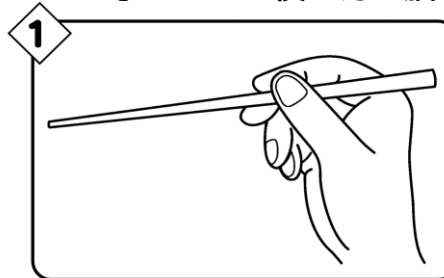
はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。この道具であるはしを上手に使うことで、自分だけではなく食卓を囲むまわりの人たちも気持ちよく食事することができます。

正しくはしを使えますか？

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、慣れればきっと美しいはしの使い方が身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく、力もいらす、合理的な持ち方です。

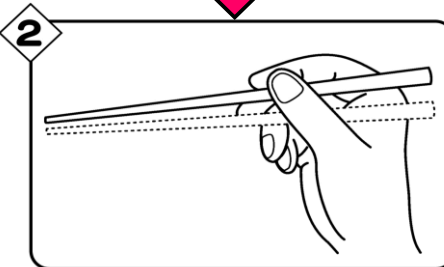
手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。

「上手なはしの使い方と脳のパワーアップを!!」



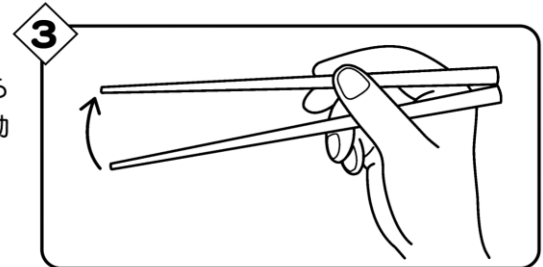
えんぴつを持つように1本を持つ。

はしの持ち方 レッスン!



点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



クイズ ことわざ編

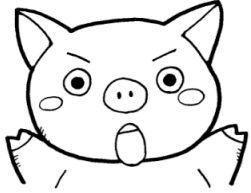
ヒント 食事をする時に、毎日使うものだよ。

※クイズの答えは、次のページ右下にあります。チェックしてくださいね。

より重いものを持つたことがない

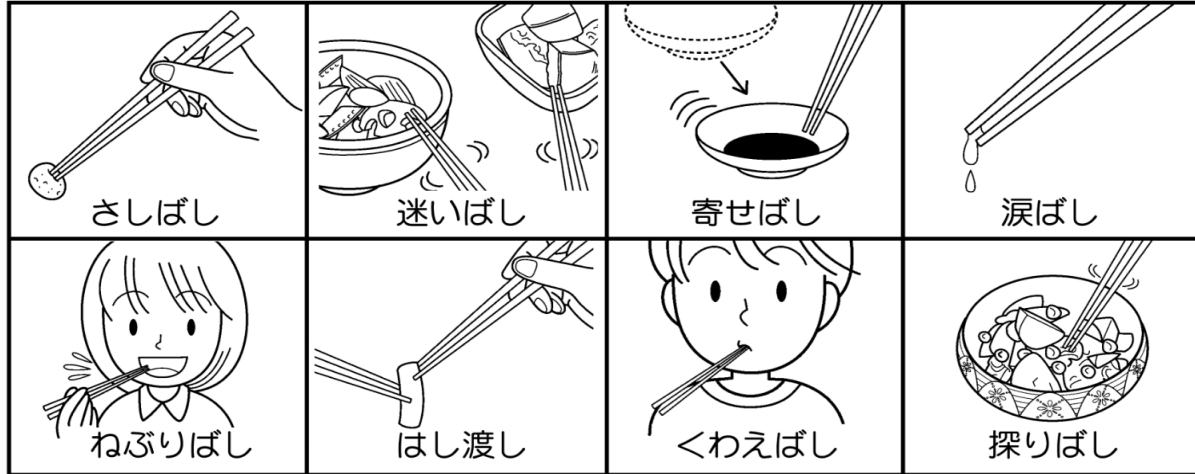
にも棒にもかからない

<気持ちよく食べるためのはしづかい>



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



はしの持ち方にもマナーがあるように、はしの使い方にもマナーがあります。さしばしや寄せばしのことを「きらいばし」といい、してはいけないはしづかいとされています。正しいはしづかいをするのには理由があります。

- ★落としたり、形がくずれたりしないように食べ物を大事にするため
- ☆器やはしを傷つけないように大事にするため
- ★食べ物を落とすなどして、テーブルを汚したり、熱いものをこぼしたりして、けがをしないように、健康を大事にするため
- ☆人に不快な思いをさせないように、同席する人を大事にするため

みんなが気持ちよく食事ができるように、はしの使い方にも気を配りましょう。



はしはどうして「膳」と数えるの？



こた
答え

もともとは、一具、一双などと数えられていたものが、鎌倉時代になって1人用の膳が発達していき、1つの膳に対してはしがそえられるようになりました。そこで「膳」という数え方が定着していったようです。現在でも菜ばしなどは食事用でないため、「ひとそろい」「ひと組」「一具」などと呼びます。

大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。

大豆を煮て、よ〜くしぼると

① にへんしん!

牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくと

② にへんしん!

赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を煮してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの

③ にへんしん!

ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮ると

④ にへんしん!

日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると

⑤ にへんしん!

四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麹などを混ぜてつくと

⑥ にへんしん!

和食の味つけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると

⑦ にへんしん!

給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎って粉にすると

⑧ にへんしん!

揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは

⑨ にへんしん!

「卵の花」という別の名前もあるよ。

ここから選んでね

しょうゆ

味噌

なっとう

とうふ

きなこ

おから

ゆば

豆乳

もやし

549...⑥ 277...⑧ 749...④ 457...⑨ 152...⑨ 114...⑦ 577...⑥ 277...② 155...① 277...⑧

答え はし