

きゅうしょくだより

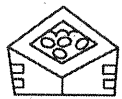
～じどうのみなさんへ～

2月号

大阪市立北粉浜小学校

★♪♪♪☆★♪♪♪☆★

2月4日は立春です。この日から春が始まるといわれるものの、まだまだ寒い日が続きます。かせなどひかないよう、気をつけましょう。



2月の給食目標

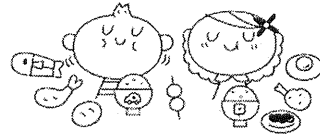


マナーを考え、よい食べ方をしよう

1.「いただきます。」と「ごちそうさまでした。」のあいさつを、

心をこめてしていますか。

食べもののいのちに感謝しましょう。



2.よい姿勢で食べていますか。

背すじをのばし、ひじをつかないようにして食べましょう。

3.食べるはやさはちょうどよいですか。

食べるのがはやすぎたり、おそすぎたりしないようにしましょう。



4.よいはしの持ち方をしていますか。

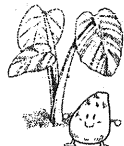
よいはしの持ち方をして、上手に食べるようにしましょう。

2月の献立より

干しずいき

干しずいきは、さといもの茎の皮をむいて水にさらした後、乾燥させて作ります。カルシウムと食物せんいが多くふくまれています。

22日(月)「あつあげと干しずいきのみそ煮」に入っています。



大豆のパワーをいただきましょう！

2月3日は節分です。この日に豆をまくことで、鬼(病氣やいやなこと)を追いや払い、福を呼び込むといわれています。節分にまく豆は主に「いり大豆」ですが、落花生やくりなどをまくところもあるようです。

大豆には、たんぱく質がたくさんふくまれている、「畑の肉」ともいわれています。他にも、ビタミン類やカルシウムがふくまれています。



大豆のへんしん！

大豆はそのままではかたく、食べにくいので、古くからいろいろな加工食品が考えだされてきました。

