

給食だより

令和元年度2月号 大泉第二中学校

令和2年1月31日

校長 関 基 雄
 栄養士 小林 百合子



まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春です。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。

さて、今月はおはしのマナーについてです。みなさん、マナー良く食事はできていますか？自分の食事姿を振り返ってみましょう。

覚えておこう！ きれいはし

相手に不快な思いをさせてしまうはしづかいのことを、「きれいはし」といいます。やらないように気をつけましょう。

迷いはし



どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

涙はし



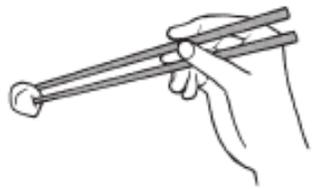
はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。

寄せはし



食器をはしで手前に引き寄せること。

刺しはし



料理をはしで突き刺して食べること。

持ちはし



はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。

はし渡し



はしとはしで、料理をやり取りすること。

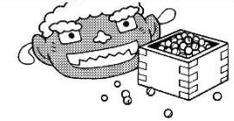
2月の献立より

◇3日(月) 節分

ご飯・いわしの揚げ煮・のり和え・呉汁

節分にちなんで、**鰯**と大豆を使ったメニューです。

しっかり食べて、鬼(病気等の悪いもの)を退治しましょう。



大豆はさまざまな食品に変身します

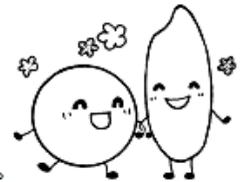
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたごはんとも汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

ナシゴレン・ソトアヤム・大学芋豆

今月の食育の日は、「**インドネシア**」がテーマです。

当日のお昼の放送で料理について詳しく解説します！



50とも300ともいわれる多くの種族が独自の文化を持ちながら暮らしています。そのため、地方により全く違った食スタイルがあります。

リクエストの多かったメニューの中から、今月は…

- 13日(木) 味噌ラーメン
- 14日(金) チョコチップケーキ
- 25日(火) コーンポタージュ



が登場します。楽しみにしていてください。