

# 給食だより2月



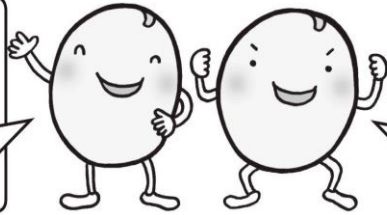
平成31年2月  
新井北小学校

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザやかぜの流行も心配されます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 節分です! 大豆のひみつ

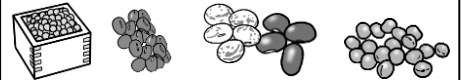


私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

### 「まめ」いろいろ♪



【だいず】 【あずき】 【いんげんまめ】 【えんどうまめ】

### 大豆から作られる食べ物大集合



### 大豆のコロコロサラダ 2月の献立から

#### 材料(4人分)

じゃがいも 2個  
にんじん 1/3本  
きゅうり 1本  
ゆで大豆 50g  
マヨネーズ 大さじ4  
塩 少々  
こしょう 少々

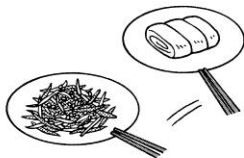
- ①じゃがいもとにんじんは、さいの目に切って電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ②きゅうりは、いちよう切りにして軽く塩をする。
- ③ゆで大豆は水を切っておく。
- ④①②③をマヨネーズ、こしょうで和える。味をみて塩を加える。

食事マナーは、自分もみんなも楽しく食事をするためのきまりです。

## 覚えておこう! きらいばし

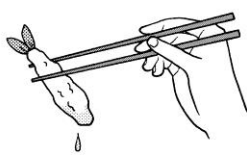
相手に不快な思いをさせてしまう箸使いのことを「きらいばし」といいます。

### 迷いばし



どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

### 涙ばし



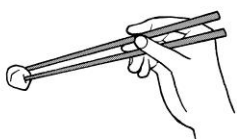
はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。

### 寄せばし



食器をはしで手前に引き寄せること。

### 刺しばし



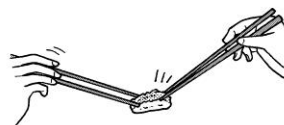
料理をはしで突き刺して食べること。

### 持ちばし



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。



12日(火)

### 和食の日献立

じゃがいもと小麦粉で作っただんごが入った「いもち汁」を食べ、体を温めます。

19日(火)



### ミョーコーさん給食

妙高発! 全国区B級グルメ「豚汁ラーメン」をいただきます。

### 1月 妙高市給食食材放射線物質検査結果

材料名	産地
大根	新潟市
白菜	妙高市
アスパラ菜	新潟市

不検出でした