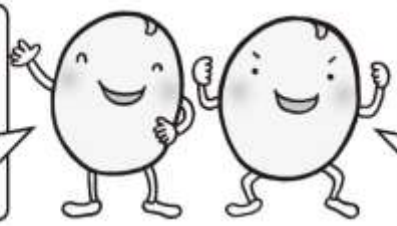
給食だより２月

令和2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

カレーポテトビーンズ　２月の献立から

材料（４人分）

乾燥大豆	３０ｇ
片栗粉	大さじ１
じゃがいも	２個
揚げ油	適量
カレー粉	小さじ１/４
しょうゆ	小さじ１
砂糖	小さじ１/２
みりん	小さじ１/２
水	小さじ２

①乾燥大豆は、前日から水で戻しておく。
②①の水気を切り、片栗粉をまぶして低温の油で揚げる。
③じゃがいもは、さいの目切りにして水にさらす。
④②の水気をよく拭き取り、油で素揚げする。
⑤鍋に煮立て、③と④を入れてからめる。

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はしづかいのことを、「きらいばし」といいます。やらないように気をつけましょう。

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。

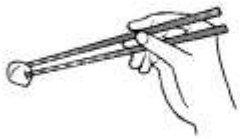
涙ばし

はしの先から汁をぽたぽたと落とすこと。

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。

©少年写真新聞社2019

７日（金）

和食の日献立

雪国の知恵に学ぶ「保存食を味わう和食」をテーマに、車麩や切り干し大根、酒粕を使った給食をいただきます。

１８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。

材料名	産地
白菜	茨城県
かぶ	千葉県

不検出でした