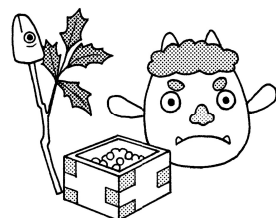


2月給食だより

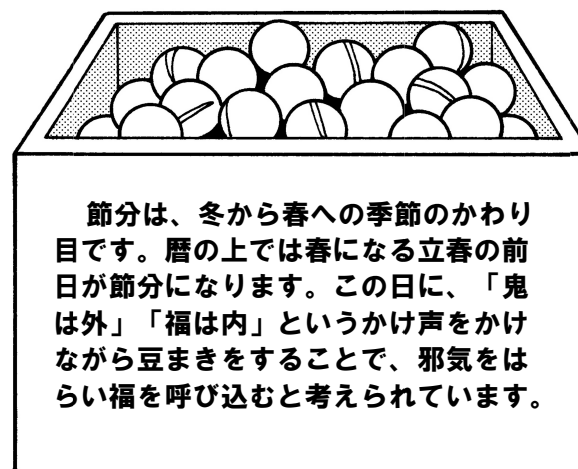
平成 28 年 2 月
高岡市立牧野小学校



2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分には門口に「やいかがし」を飾ったり豆まきをしたりして、邪気をはらって福を迎え入れましょう。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。かぜをひかないように、なべ物等で体を温めて、寒さを乗り越えましょう。

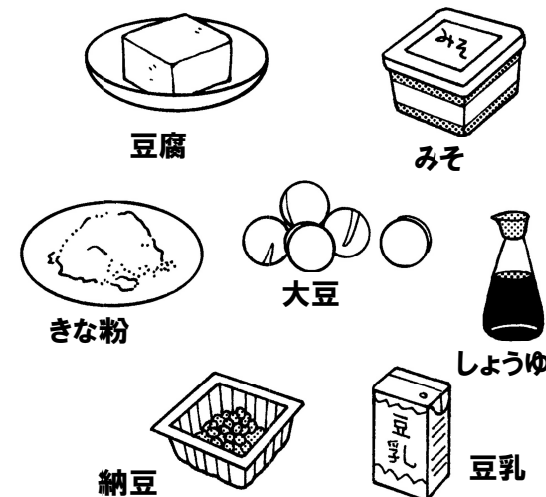


節分には、どうして
豆まきするの？



節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に、「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。

大豆の加工食品のいろいろ



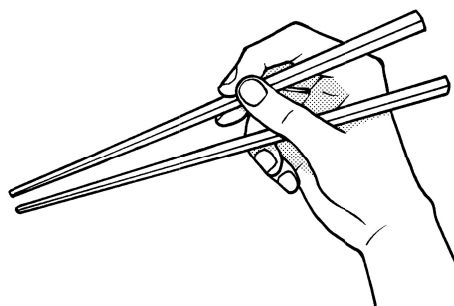
大豆は、豆腐や納豆、きな粉、みそ、しょうゆ、油揚げ、豆乳等、いろいろな加工品に変身します。

はしを美しく持っていますか？

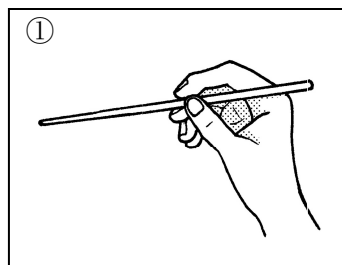
みなさんは、はしを正しく持っていますか？

和食を食べる基本として、はしは正しく持って食べることが大切です。間違った持ち方をしていると、食べ物がうまくつかめなかったり、落としてしまったり、切ることができなかったりします。また、動きに無理が出て、余計な負担がかかるだけでなく、見た目にも美しくありません。

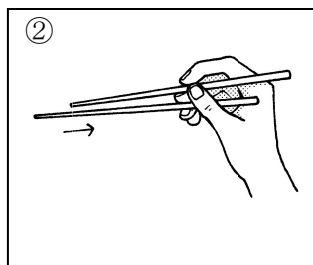
正しい持ち方をきちんと身に付けていると、見た目にも美しいものです。きちんと持てるように練習してみましょう。



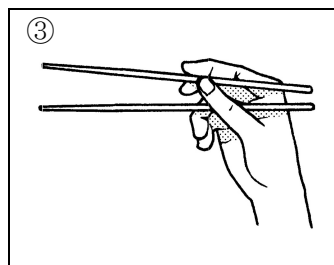
正しいはしの持ち方



① はし1本をえんぴつのように持ちます。



② もう1本のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③ 下のはしは動かさずに、上のはしを動かして、開いたり閉じたりします。

毎月19日は食育の日

給食では、この食育の日にちなみ、毎月「食19丼」（しよくいくどん）を実施しています。

2月は、「春待ちきつね丼」です。

おいしいだし汁で材料を煮るだけの簡単どんぶりです。てまり麴が華やかで、春が待ちどおしくなります。子供たちも大好きなどんぶりです。



（材料 4人分）

- ・油揚げ 80g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ねぎ 80g
- ・生しいたけ 30g
- ・焼かまぼこ 30g
- ・てまり麴 3g
- ・だし汁 80g
- ・醤油 2g
- ・砂糖 4g
- ・みりん 8g
- ・塩 適量
- ・でん粉 2g

（作り方）

- ① 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。玉ねぎは太めスライス、ねぎはななめ切り、生しいたけは千切り、焼かまぼこは短冊切りにする。
- ② だし汁の中に材料を入れ煮、調味する。
- ③ 最後に、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ④ ご飯にかけて、完成。