



# 2月給食だより

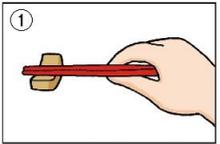


新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

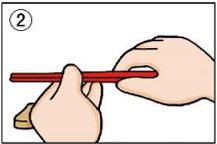
## 《給食目標》食べ方を考えよう!

今年度も残すところわずかとなりました。1年間のまとめをする時期ですね。食事の仕方についても、一度ふり返ってみましょう。おはしや茶わんを正しく持っていますか?正しい持ち方で食事をすると、食べ物をつかみやすくなり、上手に食べることができます。見た目も美しくなるので、まわりの人の印象も良くなりますよ。

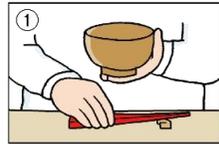
### はしの取り上げ方



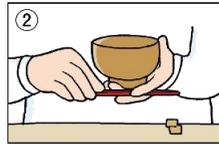
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



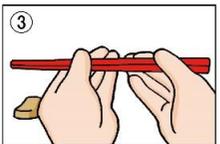
② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。



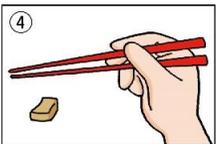
③ 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



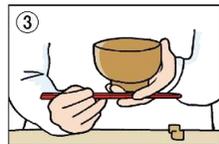
④ 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



⑤ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。



⑥ 左手を外してから、料理をいただきます。



⑦ 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



⑧ はしを、左手から外します。

## 大豆のよさを見直そう!

畑の肉

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を

支えてくれる大切な食べ物です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用\*
- レシチン……………動脈硬化予防\*

※セシにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

月	火	水	木	金	
ごはんはひだり しるはみぎ ごはん しょう 中華スープ 【カミカミメニュー】	1 牛乳 ごはん ホキのピーナッツがらめ ピリ辛大根 中華スープ 【カミカミメニュー】	2 牛乳 ごはん 車麩のフライ 五目ひじき さつま汁 【カミカミメニュー】	3 牛乳 菜めし 福豆 イワシの丸干し れんこんのごま酢和え 白菜のみそ汁 【節分献立】	4 牛乳 ごはん サバのみそ煮 白菜のゆかり和え のっぺい汁	
7 牛乳 サンマーマン 変わり大学いも レモン和え 【カミカミメニュー】	8 牛乳 ごはん 焼きガレイ ハリハリ漬け はちぶせ鍋 【カミカミメニュー】	9 牛乳 ごはん から揚げ 青菜のごま和え 油揚げのみそ汁 プリントルト 【東小 希望献立】	10 牛乳 麦ごはん ポークカレー 大根の酒かすサラダ いよかん	11 建国記念の日	
14 牛乳 コッパン きなこクリーム ハートのコロック フロッコリーサラダ クリームシチュー 【バレンタインメニュー】	15 牛乳 ごはん パパロア 豚キムチ炒め 春雨の中華サラダ かきたまスープ 【照小 希望献立】	16 牛乳 ごはん サバのみそれがけ れんこんのきんぴら かす汁 【カミカミメニュー】	17 牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまがらめ チンゲンサイのしらす和え マーボー大根	18 牛乳 ごはん 松風焼き キャベツとハムの和え物 豆腐のすまし汁	
21 牛乳 三尾産わかめうどん 浜坂竹輪のいそべ揚げ 湯葉サラダ	22 牛乳 ごはん イワシのみりん干し フジッコの昆布和え みそ煮こみおでん	23 天皇誕生日	24 牛乳 背割りコッパン 鹿肉ウインナー ポイル野菜 スイートポターージュ	25 牛乳 ごはん 手作りメンチカツ ほうれん草のおひたし 根菜のみそ汁	
28 牛乳 豆乳ロール マカロニグラタン 白菜サラダ ミネストローネ	はしの長さ チェック 自分に合ったはしを使おう! はしの長さの計算方法 ①A(手首から中指の先までの長さ)×1.2 ②B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5			① A ② B	お知らせ 1月に実施できなかった学校給食週間中のメニューを24日(木)に提供します。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費1月分の口座振替は、2月21日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。