



給食だより

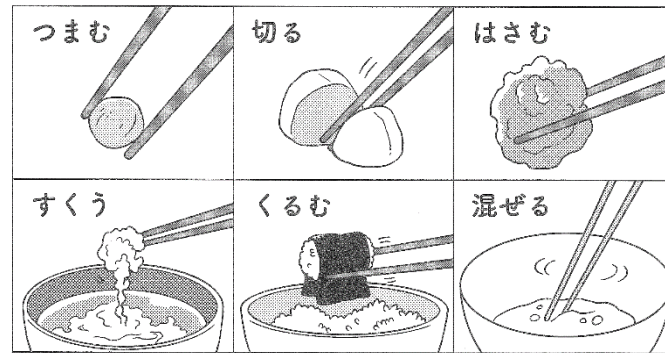
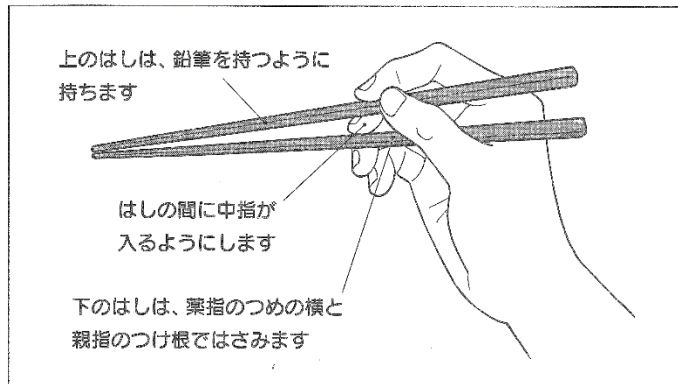


令和 6年 2月 1日 発行
北 区 立 神 谷 中 学 校
校 長 宮 入 祥 郎
栄 養 士 原 田 寿 余 子

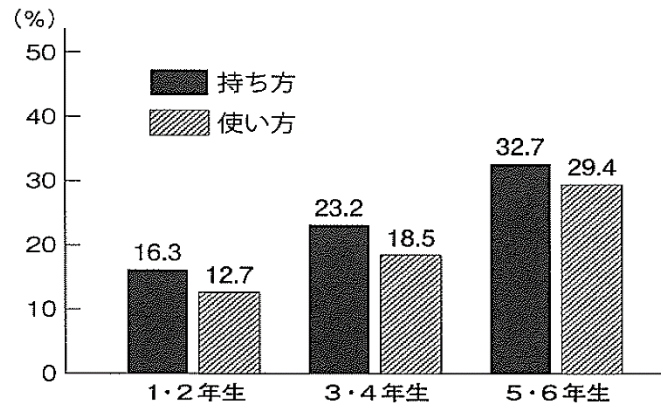
2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配です。バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切り元気に過ごしましょう。

はしの正しい持ち方

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。



Data に見る食育 ▶▶▶ 伝統的なはしの持ち方・使い方ができますか



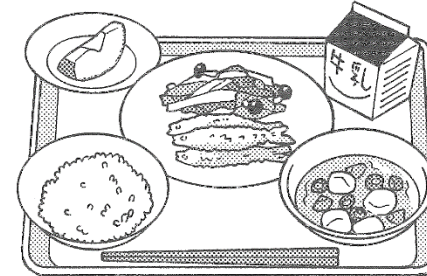
学年が上がるにつれて、伝統的なはしの持ち方や使い方ができるようになっていますが、5・6年生でも、伝統的な持ち方ができるのは32.7%、使い方ができるのは29.4%と、どちらも3割程度にとどまっています。

出典「箸の持ち方・使い方、鉛筆の持ち方・使い方、及び、ナイフで鉛筆を削る動作の実態に関する調査研究」NPO法人子どもの生活科学研究会

参考文献 「大豆まるごと図鑑 すがたをかえる大豆」国分牧衛監修 金の星社刊 文部科学省HP 農林水産省HPほか

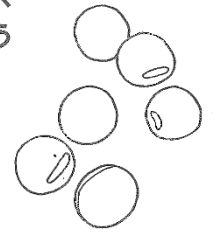
栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



クイズ 大豆の仲間はどれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



答え ③えだまめ

えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリーンピースとさやえんどうは、えんどうまめが熟す前の姿です。

ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を使うのでやけどに注意してください。



- ①容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。
- ②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆を湯を満杯に注ぎふたをします。
- ③沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。



新一万円札発行カウントダウンプロジェクト



北区では、渋沢栄一翁が起用された新一万円札が発行される2024年7月までの間を「新一万円札発行カウントダウンプロジェクト」と位置付け、様々なイベントを実施しています。学校給食では、渋沢栄一翁が好んで食べた料理や食材を取り入れた献立を提供します。

2月5日(月) 出生地の埼玉県深谷市の郷土料理「煮ぼうとう」

好物のなすを使った「なすの味噌炒め」

好物のオートミールといもを使ったケーキ「お札ケーキ」