

ランチタイム2月号 がつごう

☆ 今月の給食目標 こん げつ きゅう しょく もく ひょう

お箸の正しい持ち方を覚えましょう はし ただ も かた おぼ

普段何気なく使っているお箸ですが、みなさんは正しい持ち方をできていますか。
楽しい食事には正しいマナーが必要です。みんなで食事の約束を守りましょう。
ふだん なにげ つか はし ただしい もちかた たの しょくじ ただ ひつよう しょくじ やくそく まも

① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



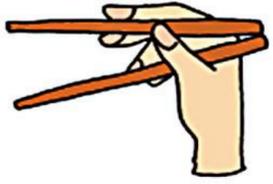
② 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



④ 上のはしだけを動かすように練習する。
下のはしは動かさない



☆ 今月の栄養目標 こん げつ えい よう もく ひょう

大豆の働きについて知ろう だいず はたら き

2月3日は「節分」です。「節分」には「大豆」をまいて、1年の無病息災を願う習慣があります。
「大豆」は、生で食べると消化がわるく、栄養があまり吸収されません。
そこで、昔から「大豆」の消化をよくするために「豆腐」などの食品に加工して食べてきました。
現在、この「大豆の加工食品」は、日本食には欠かせない食材となっています。
がつ か せつぶん せつぶん だいず ねん むびょうそくさい ねが しょうかん だいず なま た しょうか えいよう きゅうしゅう ぐわい しょくじ だいず しょうか どうぶ しょくひん かこう た げんざい だいず かこう しょくひん にほんしょく か しょくざい

