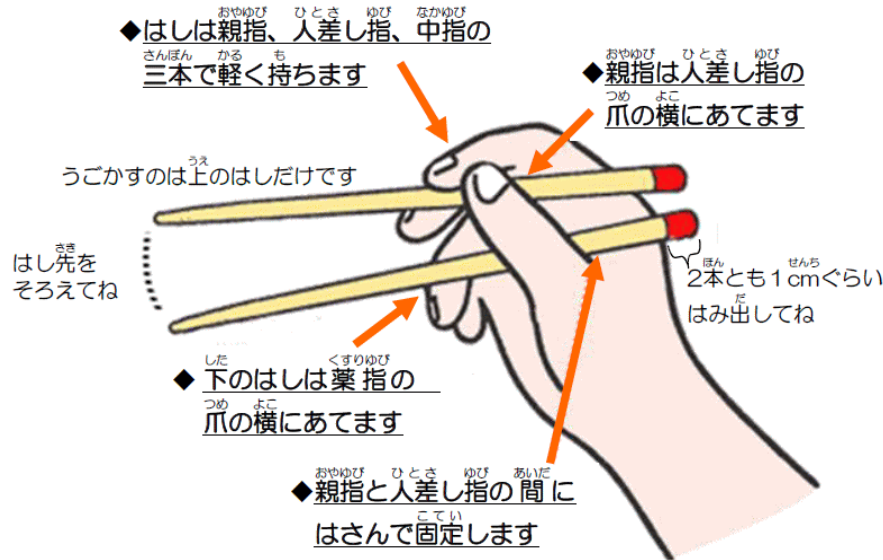


# ランチタイム2月号

## ☆ 今月の給食目標

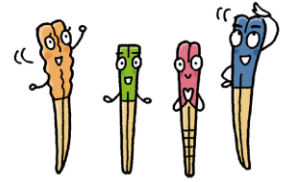
お箸の正しい持ち方を覚えましょう

はしを正しくもとう!!



参照: 倉敷市保健所 健康づくり課 食育推進係 <http://www.city.kurashiki.okayama.jp/19100.htm>

## はしの長さチェック

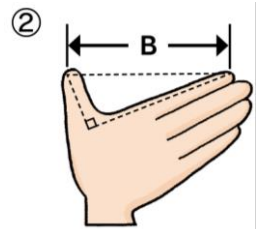
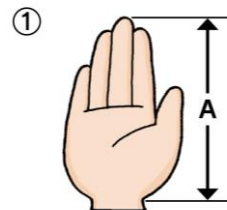


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

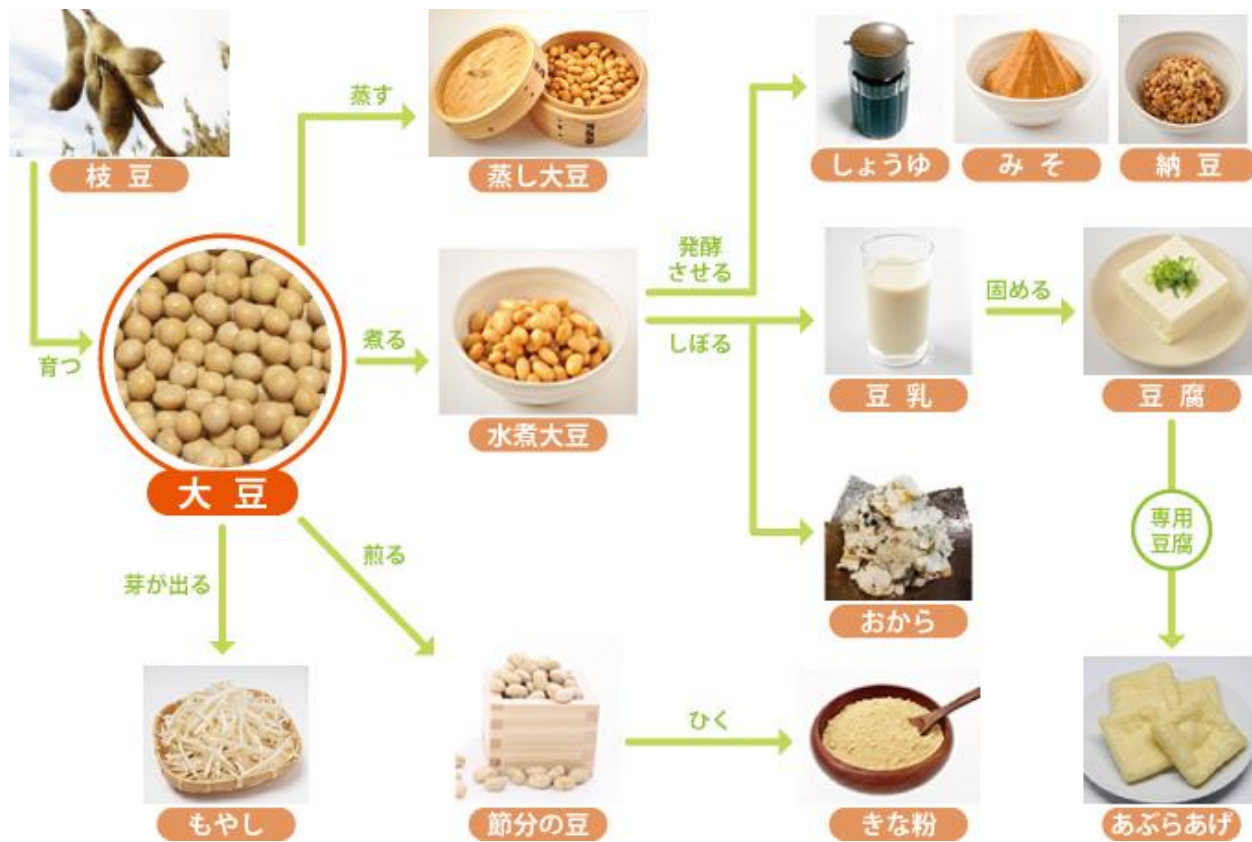
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。



## ☆ 今月の栄養目標

大豆の働きについて知ろう



大豆は、しょう油やみそ、とうふなどいろいろな食品へ姿をかえて、私たちの食生活を支えています。

大豆には、たんぱく質・脂質・ビタミンB群・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・食物せんなどが入っていて、栄養がたっぷりです。その中でもたんぱく質がお肉と同じくらい多いので、「畑の肉」と呼ばれています。

給食にも、大豆製品はたくさん使っています。大豆の栄養をしっかりと食べて、健康な体を作りましょう。