

きゅうしょくだより

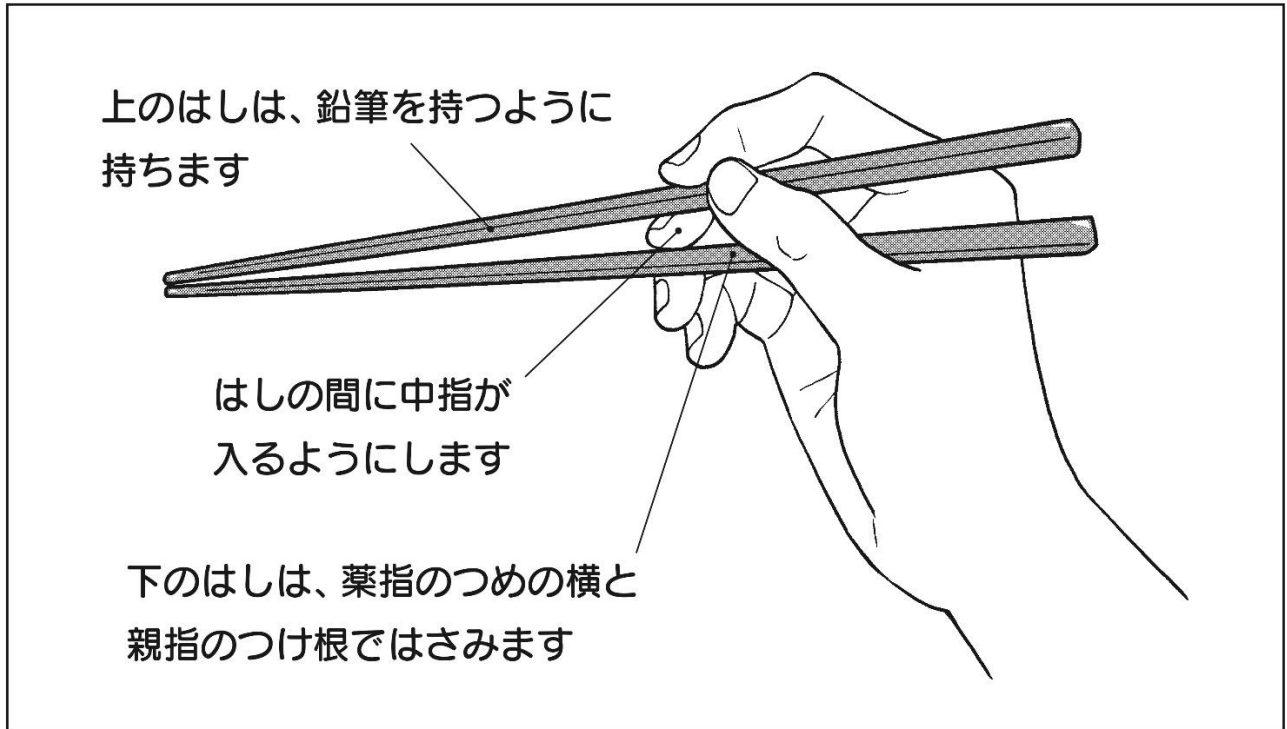
令和6年2月号

座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

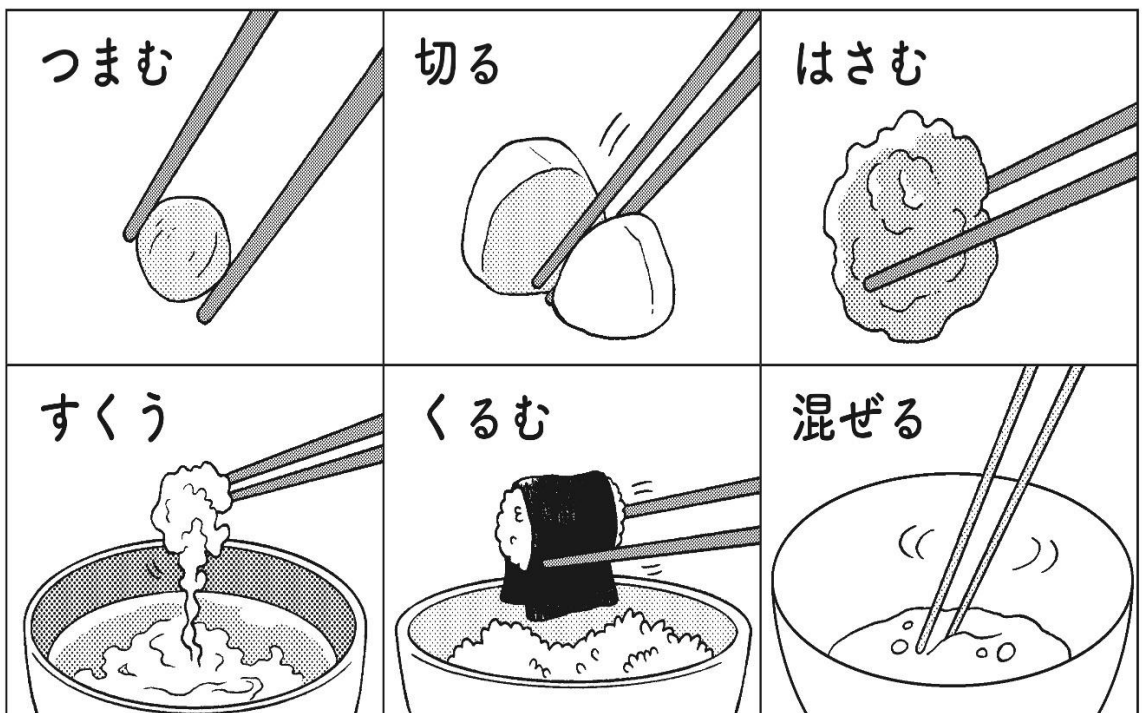
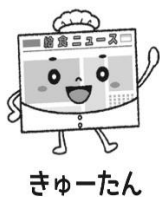
2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追い払いましょう。

はしの正しい持ち方



はしを正しく持つと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。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの役割



本当かな？ その情報

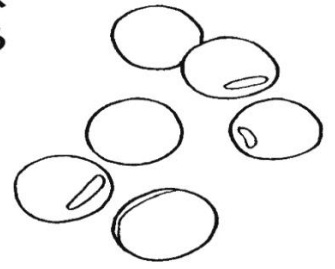
SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ

大豆の仲間はどれかな？

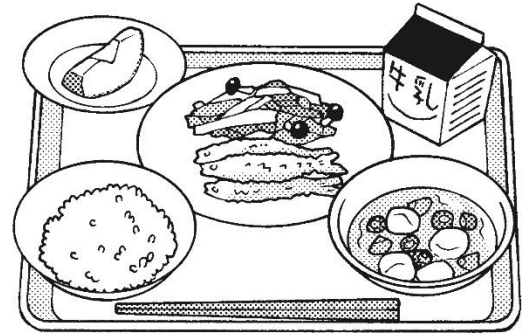
- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ



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

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて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。



作ってみませんか？ 春雨サラダ（19日の献立より）

材料	4人分
春雨	30g
にんじん	30g（小1/4本）
きゅうり	1本
キャベツ	4枚
鶏肉の水煮缶	20g

作り方

- ① 春雨はもどして、ゆでて冷ましておく（長ければ食べやすい長さに切っておく）
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりはせん切りにして、ゆでておく。（学校のサラダの野菜はすべてゆでています。）
- ③ ごまと調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 春雨とゆでた野菜を③のドレッシングであえる。

}	さとう	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1と1/2杯
	す	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1
	白ごま	小さじ1