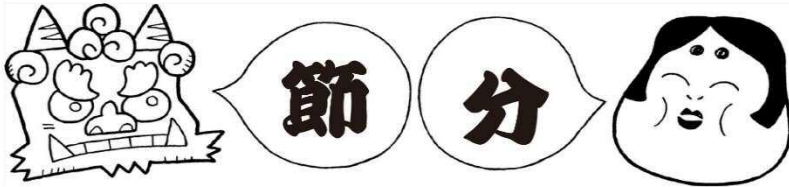


給食だより



さいたま市立城北中学校
平成29年度 2月



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「灵力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



【ひつつみ】1/25

岩手県の郷土料理「ひつつみ」を作りました。小麦粉、強力粉、水をこねて、一口サイズにして野菜がたっぷり入った汁の中に入れていきます。団子のようなのですが、一つひとつ『手でひつつみ(ひっぱり)』ながら作るため平たくなるのがポイントです。

給食室の風景



パジャマ

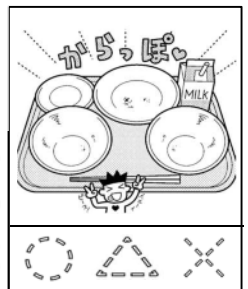


食事のマナーを守ろう!

みんなが気持ちよく食事が出来るように、マナーを守りましょう

- できた
- △時々できた
- ×できなかった

*好ききらいをせずに残さず食べた



♪ 給食ランキング ♪ 1月の結果

よく食べていた料理

- 昆布ごはん 0.0%!
- りんごゼリー 0.16%
- 麻婆豆腐 0.22%
- そばろ丼 0.35%
- 黒糖ドーナツ 0.5%
- シュガートースト 0.5%

風邪やインフルエンザでお休みが多い中、良く食べていました



食育クイズ

(食材編：難易度★★☆)

Q、基本の調味料を表すさしすせその中で「せ」は何の調味料?

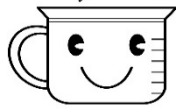
- 1、みりん
- 2、しょうゆ
- 3、みそ

答えは裏を見てね→

※このお便りは、給食だよりと食育だよりの両面印刷です



食育



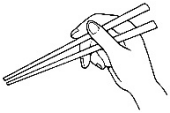
だより



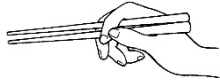
箸の持ち方、正しくできているかチェック!

クイズ：正しい箸の持ち方は、次のうちどれでしょうか？（答えは右下）

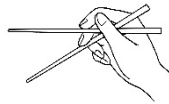
1



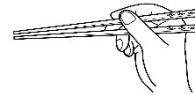
2



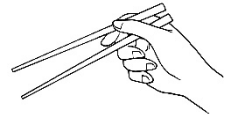
3



4

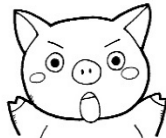


5



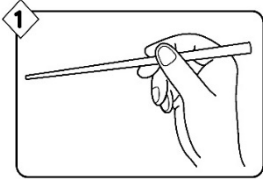
和食を食べる基本として、箸は正しく持って食べることが大切です。間違った持ち方をしていると、食べ物がうまくつかめなかったり、落としてしまったり、切ることができなくなったりします。また、動きに無理が出て、余計な負担がかかります。正しい持ち方をきちんと身につけていると見た目も美しいものです。きちんと持てるように練習してみましょう。

はしの持ち方 レッスン!

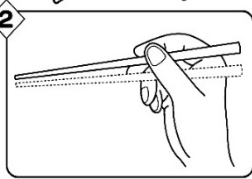


はしづかいのタブー

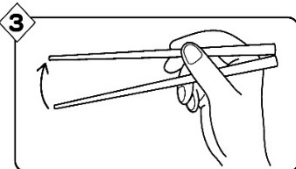
こんなつかい方はマナー違反だ



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

ちさんちしょう わたし達の地産地消

答え：4



今回の地場産物は**みそ**。埼玉県産大豆と米で作ったみそを使って味噌汁などを作っています。地元の食材・生産者の方々に感謝して頂きましょう!

私たちが住んでいる地域で採れる食べ物を**じば**

さんぶつ
産物といい、地場産物を地元で消費することを、
ちさんちしょう
地産地消といいます。作っている人の「顔が見える」「話が聞ける」などの安心につながり、感謝の気持ちが自然と芽生える良い点があります。また、その地域で作られるようになった訳などを考えることで、地域の自然環境や歴史を知ることにもつながります。



食育クイズ

(食材編：難易度★★☆)

答え：2、しょうゆ

でした!

さ：さとう

し：塩

す：酢

せ：せうゆ（しょうゆ）

そ：みそ

