

給食だより 2月

さいたま市立西浦和小学校

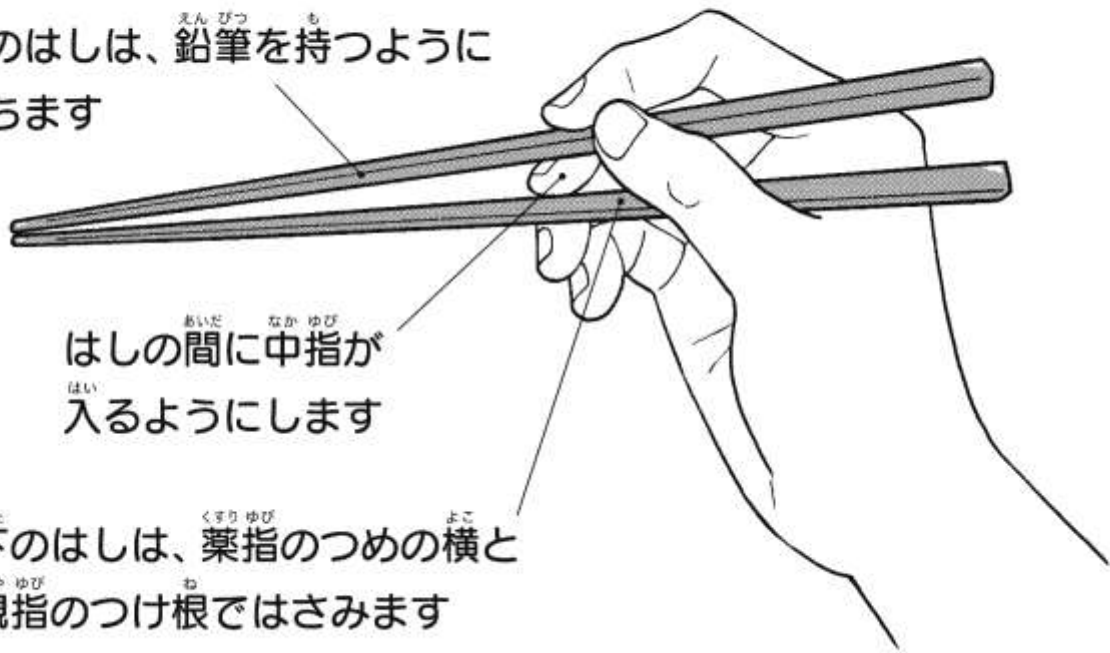
給食室



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。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきま

はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



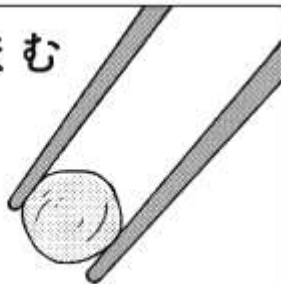
はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

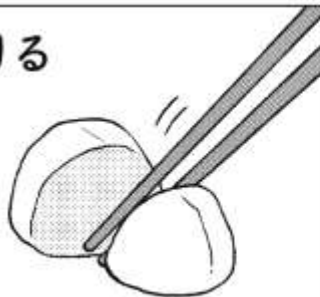
はしの役割



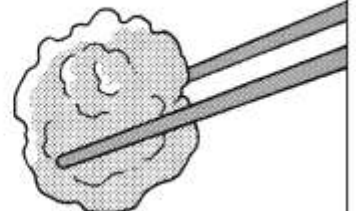
つまむ



切る



はさむ



すくう



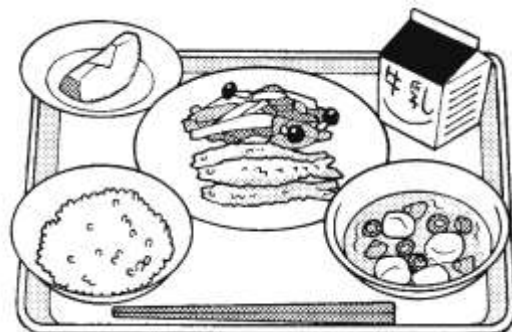
くるむ



混ぜる



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。

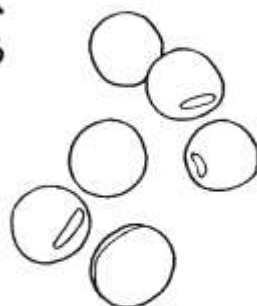
本当かな？ その情報

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。



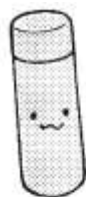
クイズ 大豆の仲間は どれかな？

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ



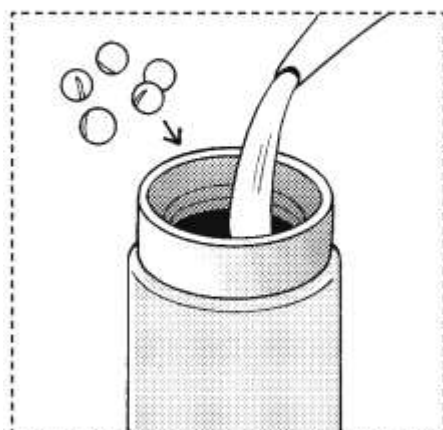
えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリーンピースとさやえんどうは、えんどうまめが熟す前の姿です。

えだまめ



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。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



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。



② 5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。



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。