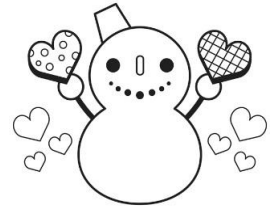
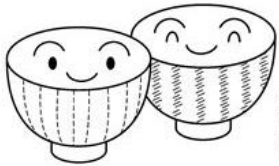


給食だより 2月号

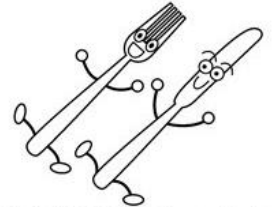


北本市立北小学校
(家庭数配布)

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。規則正しい生活と、バランスのよい食事をして毎日元気に過ごしましょう。



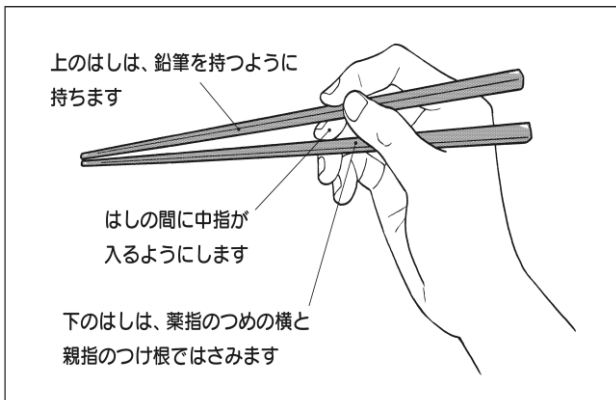
食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



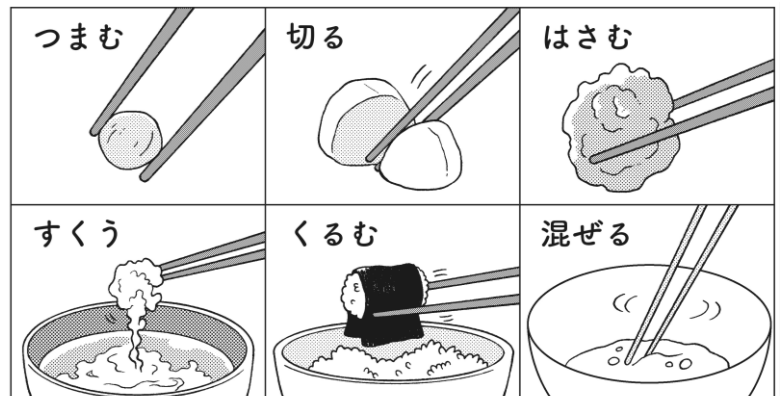
食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

はしの正しい持ち方



はしの役割



配膳しっかりしているかな？

煮物などの副菜は、左奥に置きます。

肉や魚などの主菜は、右奥に置きます。

ご飯は左に置きます。椀が持ちやすく、また大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。

汁物は右側に置きます。

箸の先はご飯の方に向け、手前の真ん中にそろえて置きます。

変身上手な大豆

2月2日は
節分です！

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？

納豆



きな粉



みそ



豆乳



大豆

おから



しょうゆ



もやし



豆腐



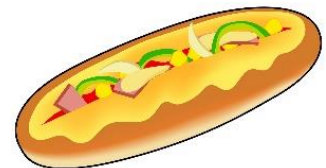
給食 レシピ紹介

カレードッグ

《材料》	4人分	切り方・処理
豚ひき肉	200g	
ひよこ豆	50g	ドライパック・刻む
玉ねぎ	中1個	みじん切り
人参	中1/4本	みじん切り
ピーマン	1個	みじん切り
ホールコーン	50g	
生姜	小さじ1	みじん切り
にんにく	小さじ1	みじん切り
カレー粉	小さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
油	大さじ1	
コッペパン	4個	切り込みを入れる

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りをだす。
- ②豚ひき肉とひよこ豆、カレー粉半量を入れ炒める。
- ③人参・玉ねぎをよく炒める。
- ④火が通ったら、ホールコーンとピーマンを炒める。
- ⑤調味料を入れ炒める。
- ⑥コッペパンにはさむ。



朝ごはんにもぴったりのメニューです。
給食ではひよこ豆を使用していますが、
大豆など他の豆でも代用できます。