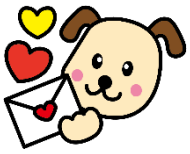
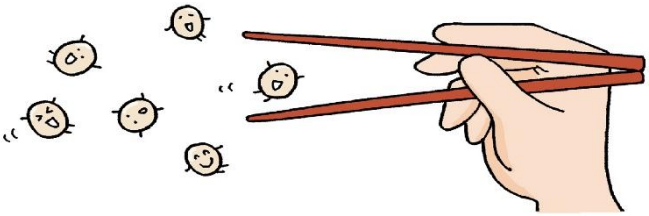
ランチタイム2月



菊水共同調理場　源

２月３日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

はしを正しく持って使おう！



和食の食事作法は「**はしに始まり、はしに終わる**」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

上のはしは鉛筆の持ち方と同じ

マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「**きらいばし**」といいます。普段の食事でしないように気をつけましょう。

この「きらいばし」、なんて言う？

○○ばし	○○○ばし	○○○ばし	はし○○○
料理にはしを突き刺して食べる	迷って料理の上ではしを動かす	はしから汁気をポタポタとたらす	はしとはしで食べ物を受け渡す

答え：右から「さしばし」「まよいばし」「なみだばし」「はしわたし」

★1月24日～30日は給食週間でした★

期間中、菊水小学校・中学校それぞれで、給食集会等の給食への理解を深める取組が行われました。また、1月26日～30日の給食は、「**昔の給食**」と「**世界の料理**」をテーマにしたメニューを実施しました。初めての料理も多く、調理場でもドキドキしながら作りました。日頃食べている給食に関心を持ち、食べ物や作ってくれる人への感謝など、子どもたちの心を育むことにつながれば嬉しいです。

今月の食べ物クイズ

Q1. 大豆の加工品はいろいろありますが、次のうち、原料が大豆でないものはどれ？

① みそ
② きなこ
③ あんこ

Q2. 2月と言えば節分。節分に鬼を追いはらうために、作る飾りがあります。いわしの頭とある植物の枝を使って作る飾りですが、何の枝でしょうか？

① さくら
② ヒイラギ
③ 藤

Q2のこたえ：②
ヒイラギの葉はとげとげがあり、邪気をはらってくれるものとされています。

Q1のこたえ：③
あんこは小豆（あずき）からできています。