

給食だより 2月号



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。風邪や感染症にかからないよう、手洗い・うがいを忘れず、たっぷりすいみんをとり栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

今月使用予定の地元食材

米・ほうれん草・小松菜・白菜・キャベツ・大根・
人参・ねぎ・長ねぎ・ブロッコリー・切干し大根・菜花・水菜

2月も冬野菜がたくさん登場します。味わって食べましょう。

今月のフルーツ給食

2/6 レモン

紀の川市産のレモンの旬は、10月から3月頃です。時期によって緑色から黄緑色、黄色へと色づいていきます。サンラータンメンの特徴である酸っぱさを「レモンを絞った果汁」を入れることによって酸っぱさをマイルドにしています。

2/29 はるみ

「はるみ」は「きよみ」と「ぽんかん」を掛け合わせてできたみかんです。酸味が少なく、甘味が強いかんきつです。

2/20 有機農業で生産されたお米、新生姜

この日のごはんは、紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」を提供してくれます。味わって食べましょう。また感想を聞かせて下さいね！

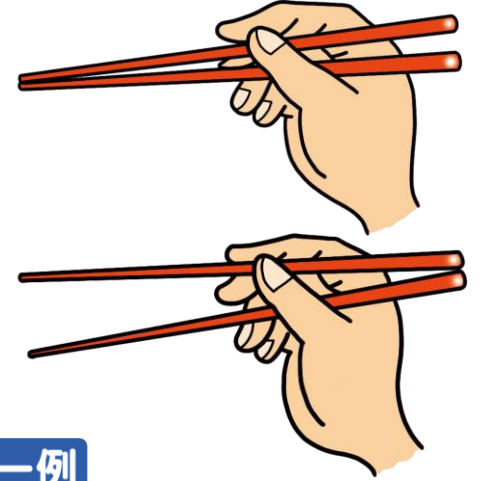


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

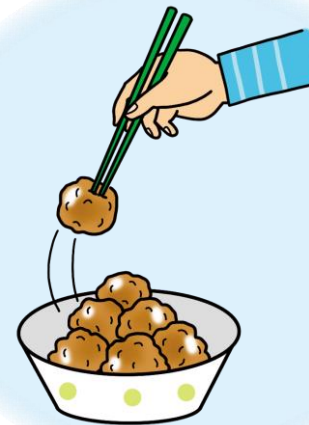
正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー一例

さしばし



食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし



はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし



何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

うけばし



はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし



はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。