



食育だより

もぐもぐ

令和8年2月2日

毎月19日は食育の日
長倉小学校



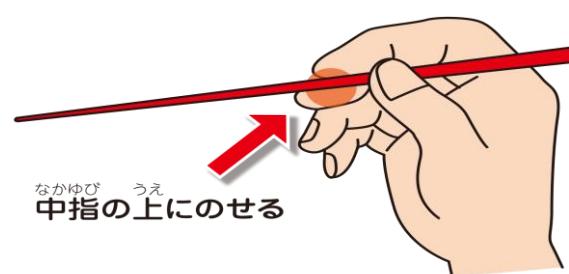
2月

2月3日の節分を過ぎて、立春を迎えると暦の上では春になります。節分では、悪いことを追い払う行事が行なわれます。「豆まき」をしたり、炒った大豆を自分の年の数だけ食べたりします。これらの大豆は、「魔の目をつぶす」「魔滅」に通じる縁起の良いものとして、節分の豆「福豆」に使われます。豆にはみなさんの成長に必要なたんぱく質や食物繊維、カルシウムなど様々な栄養素が含まれています。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

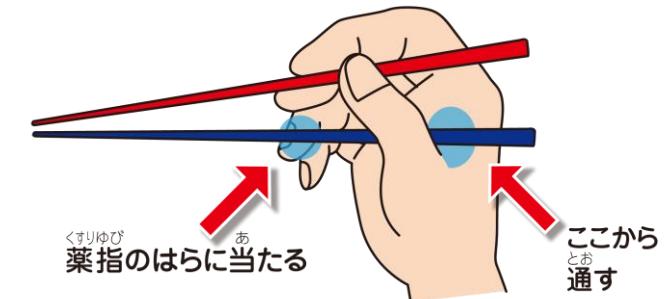
はしを正しく持とう

2月2日から6日の1週間、節分に合わせて、今年度2回目のはしの持ち方調べを行います。給食時間にクラスを回ると、和食の献立の時も、スプーンで食べている人も見られます。はしは、毎日使うことで上達します。使えるようになってくると、楽しくなりもっと使いたくなります。正しいはしの持ち方を知り、学校だけでなく、ご家庭でも使って、上達を見ていただけるようお願いいたします。

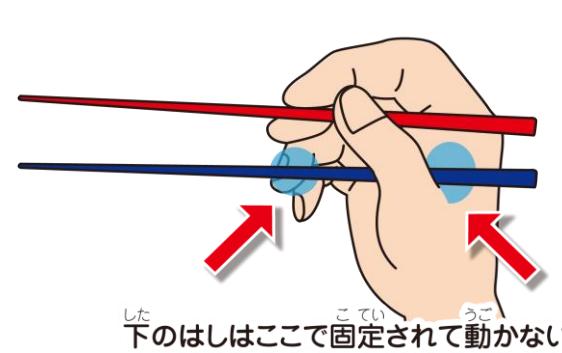
はしの正しい持ち方と動かし方をマスターしよう！



①はしを1本、えんぴつを持つように持つ



②もう1本のはしを親指の根もとから通す



③上のはしだけを動かす。
下は動かない

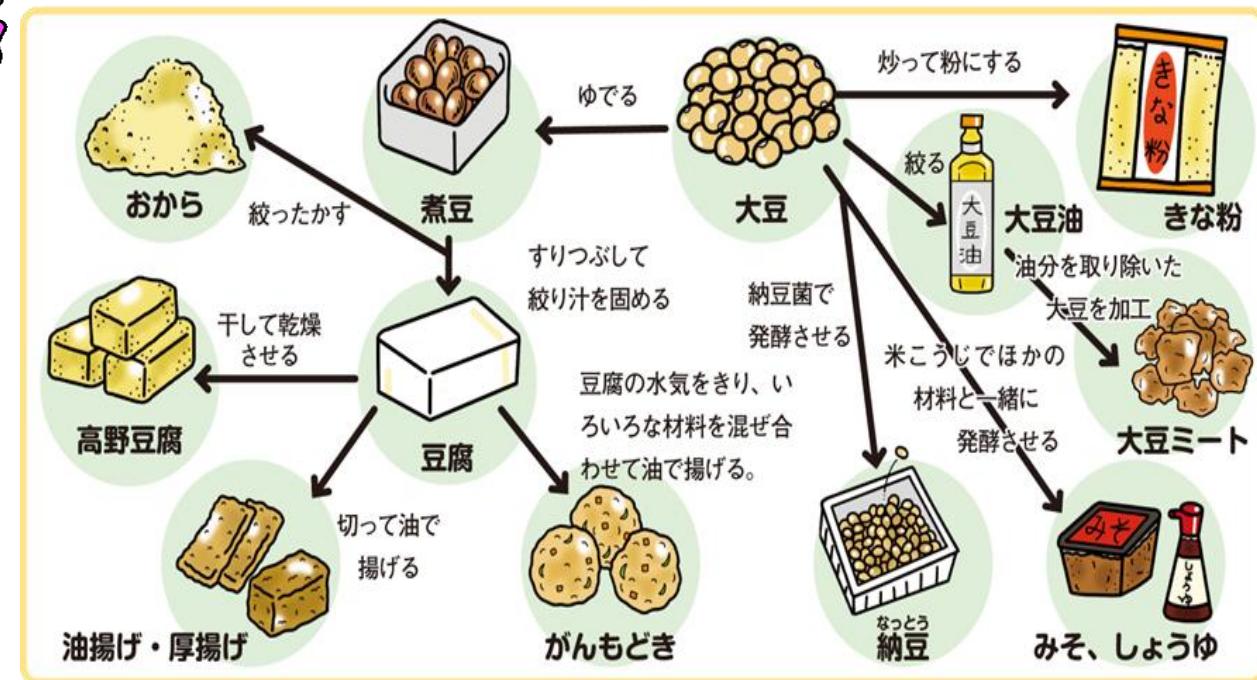


④正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになる

給食目標
バランスのとれた
食事をしよう！

大豆のはなし

豆まきに使う「大豆」は、様々な形に姿を変えて、みなさんの食生活を支えています。みなさんは3年生の国語「すがたをかえる大豆」でも勉強します。今年度は、3年生が味噌づくりとしょゆ博士の出前授業も体験したので、大豆をより身近に感じられると思います。毎日の食事には、しょうゆ・みそ・あぶら・豆腐、油揚げなどが使われていますね。給食でも、大豆から作られた食品を使わない日はほとんどありません。それだけ日本の食生活に欠かせないものなのです。これからも大切に食べていきたいですね。



おすすめ給食レシピ紹介 ~はし使いも上手になる おにぎりじる~

材料(4人分)

・油	小さじ1/2
・鶏こま	40g
・にんじん	2cm
・大根	60g
・こんにゃく	30g
・さといも	60g
・豆腐	70g
・冷凍か水煮大豆	40g
・長ねぎ	3cm
・しょうゆ	大さじ1
・食塩	少々
・みりん	小さじ1/2
・かつおぶし	適量

作り方

- 人参・大根・里いもはいちょう切り、こんにゃく色紙切り、「豆腐さいの目、長ねぎ小口切りにする
- 鍋に油を入れ、温め、鶏こまを炒める
- 肉に火が通ったら、野菜も加え、炒める
- かつおだしと大豆を加え煮ていく
- 煮えたら豆腐、調味料を加え、ねぎを入れ仕上げる
- 出来上がり！
(大豆もはしで上手につまみましょう)

