



がつ
2月

かやほししょうがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
萱橋小学校給食共同調理場

発行責任者 大石 成美

発行者 高木 貴子



はやね はやお
早寝・早起き

しっかり朝ごはん

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季です。インフルエンザやノロ

ウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

♥ あなたは、「はし」を正しく使えますか？

みなさんは、「はし」を正しく使えますか？

はしを正しく使えと、上手に食事をすることができます。

はしは日本の食文化の一つです。最近、日本の食事が世界から注目されており、はしの使い方、日本の食事のマナーとして注目されています。

どんなはしの持ち方をしているか、たしかめてみましょう。

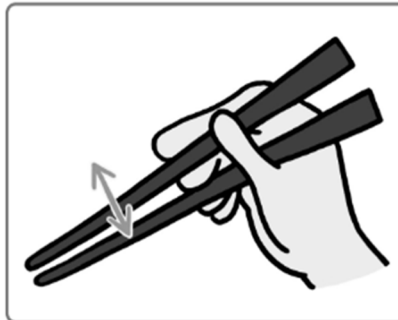


はしを正しく持とう

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、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方



さしばし



さぐりばし



ねぶりばし



よせばし

とちぎけん でんとうりょうり ◆◆栃木県の伝統料理◆◆ しもつかれ

しもつかれは、2月の初午の日に赤飯と一緒に稲荷神社にお供える料理です。鮭の頭を使って作るので匂いが苦手、そして、見た目がダメだという人も多いようです。しかし、「しもつかれを7軒食べ歩くと病気になるい」と言われる健康食です。

給食のしもつかれは、とても食べやすくなっています。郷土の味を一口は食べてみてください。



しもつかれを作るときに必要な「鬼おろし」という道具です。大根を大きく粗くおろすことで、水分が出にくく、シャキシャキの食感になります。

