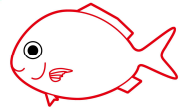


河和小



食育だより 2月号



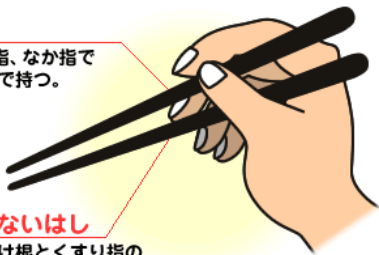
こんにちは、栄養教諭の堀崎です。まだ寒い日が続きますが、立春を過ぎ春はもうすぐそこに。体も少しずつ春の準備を始めます。冬から春への切り替わりがスムーズにできるよう魚介や海藻、野菜類をたっぷり取って体調を整えさせてください。

箸を正しく使える人に！

給食の会食風景を見ていると、箸を正しく使えない児童が目立ちます。正しく使って友だちとうまくコミュニケーションを図り楽しく食事をするために、今一度ご家庭で箸の使い方をご指導ください。

上 動くはし

おや指、ひとさし指、なか指でえんぴつの持ち方で持つ。



下 動かないはし

おや指のつけ根とくすり指の第一関節(まがるところ)でささえる。

誤った箸使いは…。

- 移り箸** 一度取りかけて別の料理に箸を移す。
- 刺し箸** 物に突き刺して食べる。
- 持ち箸** 箸を持ったまま他の食器を持つ。
- 涙 箸** 箸の先から汁をたらす。
- 落とし箸** 食事中に箸を床に落とす。
- 渡し箸** 食事中に食器に箸を渡し置く。
(食事の終わりの合図)
- 拝み箸** 両手で箸をはさみ拝むようにする。
- もぎ箸** 箸に付いた食べ物を口でもぎ取る。
- すかし箸** 骨の付いた魚の上側を食べた後、骨越しに裏側を食べる

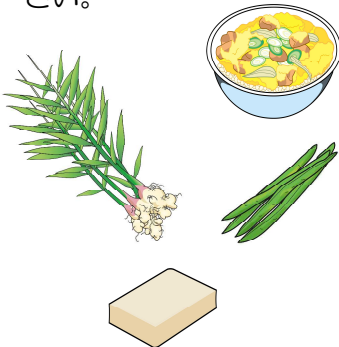
★よい箸使いのマナーも身に付けたいですね。

給食のおすすめ料理

変わり丼

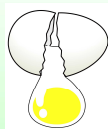


今年の学校給食週間に実施した料理の一つです。手早くおいしくできます。ぜひおためしください。



〈材料〉4人分

鶏ひき肉	100g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
凍り豆腐	20g
乾しいたけ	2枚
だし汁	大さじ4
卵	2個
さとう	大さじ1/2
塩	少々
米サラダ油(焼き油)	少々
さやいんげん	20g
紅しょうが(しそ漬け)	5g



作り方

- ①さやいんげんは茹でて、1センチ長さの斜め切りにする。
- ②乾しいたけは戻してせん切り、凍り豆腐は細切りにする。
- ③鶏ひき肉はから炒りし、脂を取り除く。
- ④③の鶏ひき肉にしょうゆ・さとうを加え、炒りつける。
- ⑤④にだし汁、戻した乾しいたけ、凍り豆腐を加え煮る。
- ⑥卵にさとう・塩を加えて焼き、細い短冊切りにする。
- ⑦煮た鶏そぼろ、凍り豆腐・乾しいたけと紅しょうがを混ぜる。
- ⑧ご飯の上に色どりよく盛る。

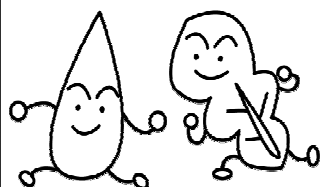
※凍り豆腐は水で戻さず刻んでそのまま煮ると、おいしい煮汁をたっぷり含みます。

食育その8「食べ物から環境を考えよう」

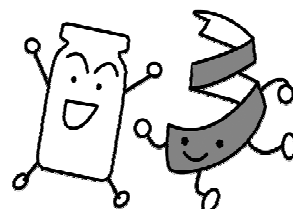
私たちは環境と深く関わって生活しています。良い環境は健全な体と心を育みます。

私たちもできることから

“もったいない運動” をすすめよう…！



本校の24年1月分の給食の食べ残しは牛乳を除き、合計24.2kgでした。1人1日当たり約3gです。WFP（国連世界食糧計画）によると現在、世界ではおよそ7人に1人計9億2500万人が飢餓に苦しんでいます。ご家庭でもぜひ是非食べ物大切さについて話題にしてください。



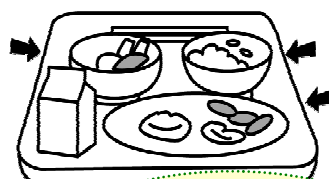
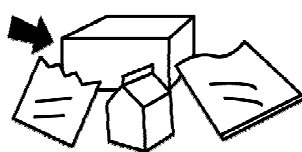
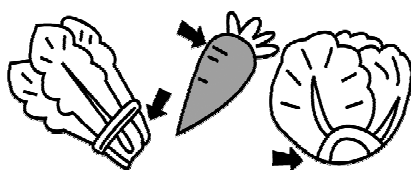
ごみを減らす

今年1月の給食センターのごみは、食べ残し以外におよそ1トン(1000kg)あり、南知多町の知多南部クリーンセンターで焼却処分されました。

野菜のヘタや皮を減らす工夫

材料は梱包材の少ないものを使用

食べ残しを減らす工夫



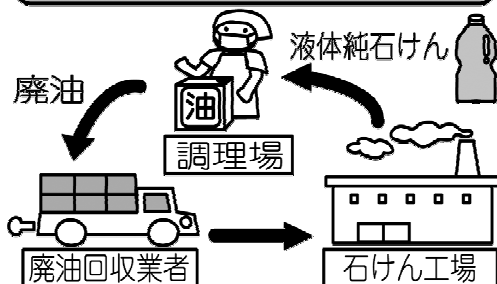
給食センターで使った米油は、業者によって回収・再生されます。

リサイクルなど

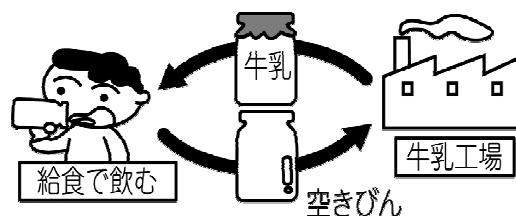
生（なま）ごみ処理機を導入

食べ残しは一部を除き給食センターのごみ処理機で堆肥にされます。

廃油から石けん、そして調理場で利用



牛乳びんは再利用します



びんは繰り返し使い、紙パックは再生されます。



ホーリー

日本は米以外のほとんどの食料を輸入に頼っています。食生活を振り返り、購入した食品は使い切る、食べ残しをしないなど、食料を大事にする一人一人の行動が環境を守ります。