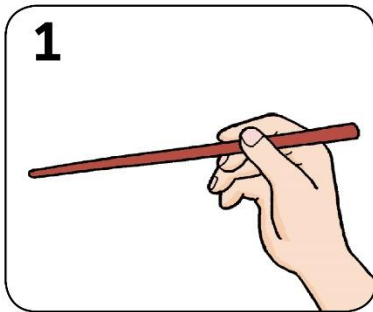


はしを正しく持って使いましょう！

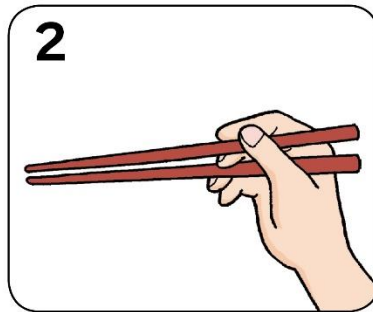
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると食事がスムーズにできます。



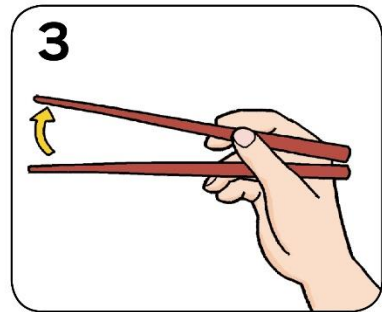
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

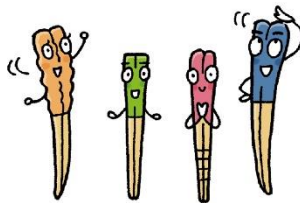


2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

はしの長さ チェック

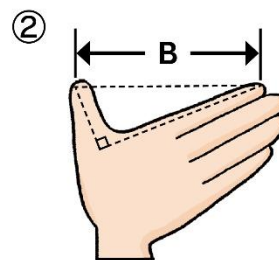
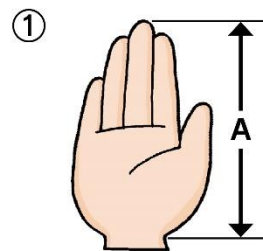


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



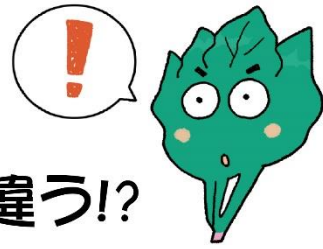
はしの長さは持ち方に影響します。手に合っているか、確認してみましょう。



旬の野菜を食べましょう！



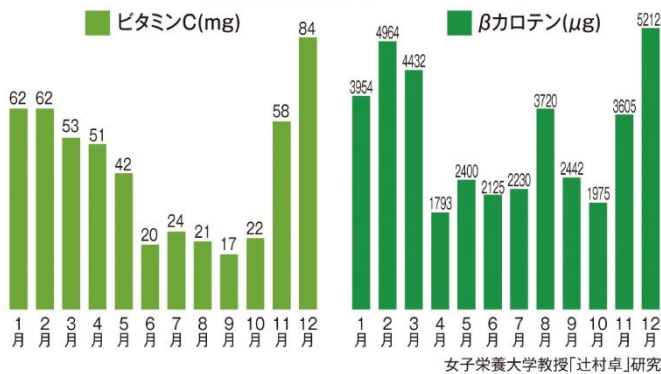
ほうれん草のカロテン・ビタミンC



夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれん草には、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っていますが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、カロテンやビタミンCの量に違いがあります。100gあたりのビタミンCの量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと、旬である冬にとれたものの方が3倍も多くなっています。β-カロテンも8月を除いては寒い季節の方が多く含まれています。

年間含有量グラフ(100gあたり)



生のほうれん草
100g

お浸しにすると

野菜をたくさん食べましょう!!

生ではたくさんに見える野菜もゆでるとほんの一握りになります。1日に食べるとよい野菜の量は350g! ゆでたり炒めたり、工夫して野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

愛知県産牛肉を学校給食で!



子どもたちは現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、給食をグループではなく、前向きで、おしゃべりせず黙って食べています。

今年度、愛知県では、そんな子どもたちにとって、少しでも給食が楽しみになるようにと、愛知県産牛肉の無償提供事業を行っています。その事業を活用し、2月は12日(金)、19日(金)、26日(金)に県内産の牛肉を使った献立を実施しています。

12日(金)は知多牛を「焼き肉風炒め」としてキャベツや玉ねぎ、ピーマンと一緒に炒めて提供しました。教室では子どもたちの「おいしいよ!」という、うれしそうな声がたくさん聞こえてきました。

また、愛知県産しらすの提供もあり、16日(火)「なばなと愛知県産しらすの酢の物」には、南知多町でとれたしらすを使用しました。

今後もこれらの事業を有効に活用し、おいしい給食を提供していきます。