

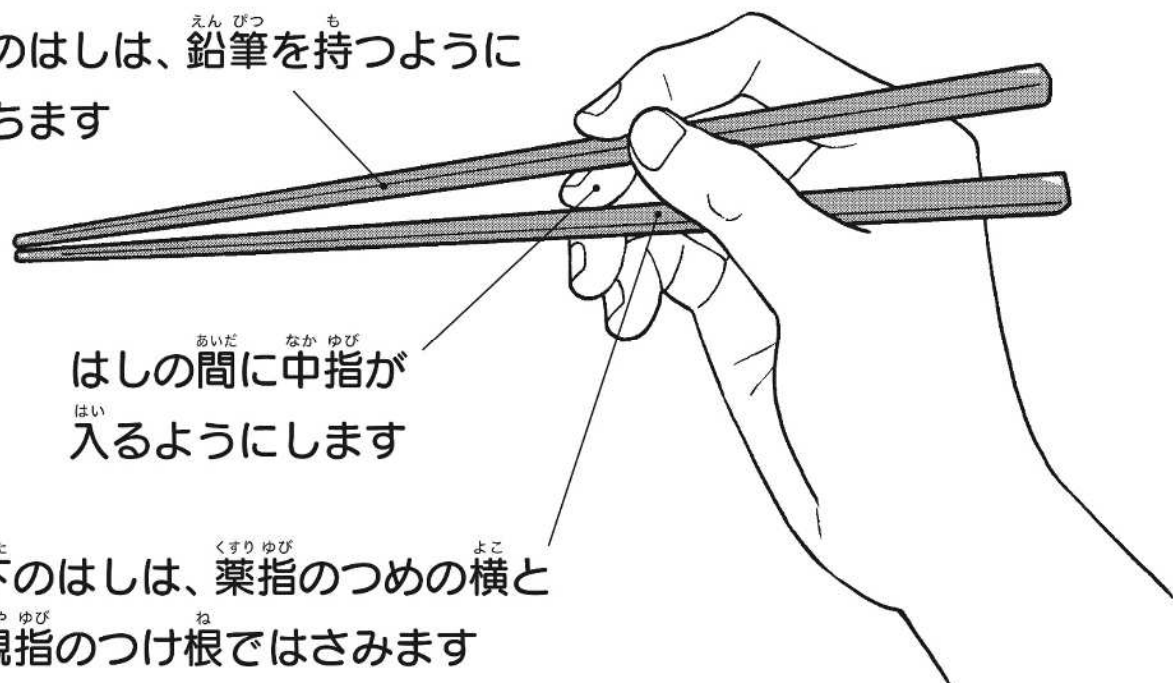
給食だより 2月

さいたまけりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室
埼玉県立行田特別支援学校 給食室

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ちかた

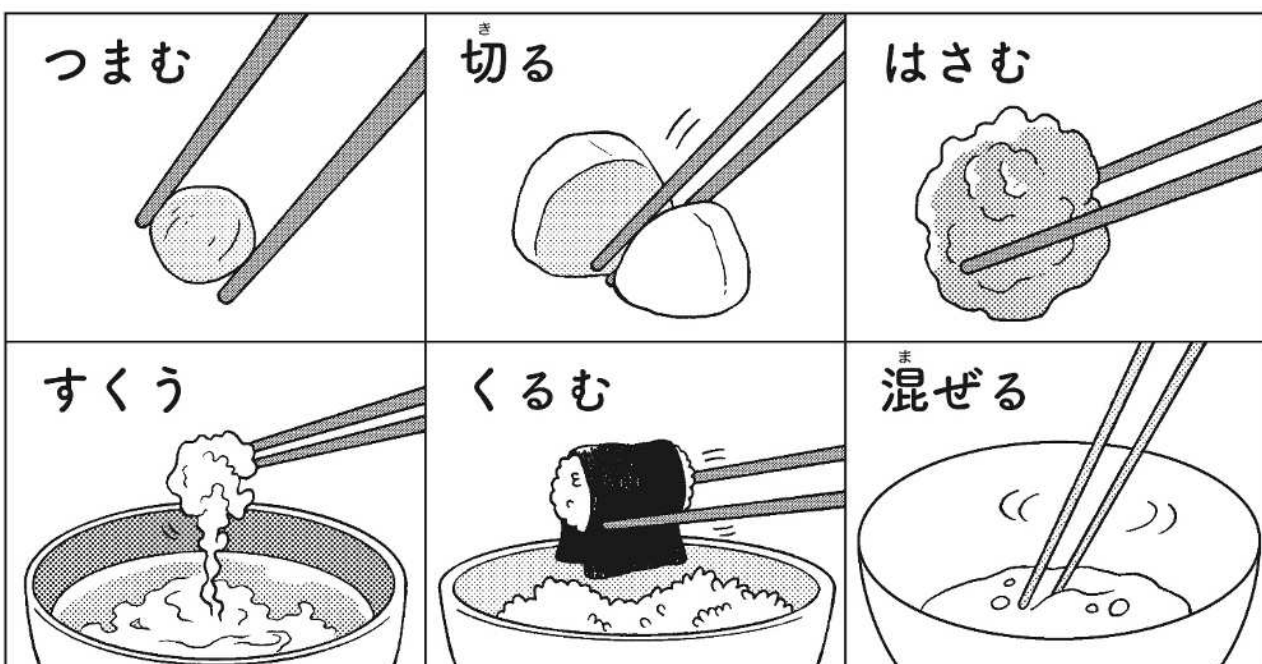
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

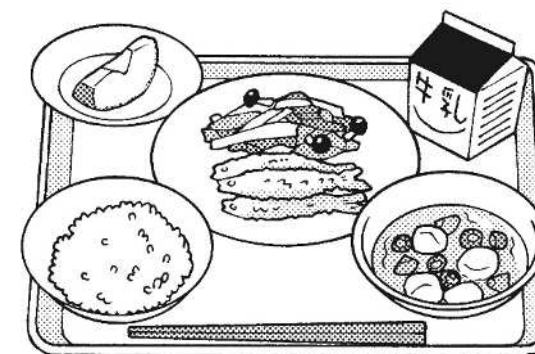
下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

はしの役割



栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



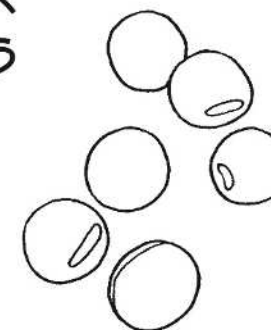
本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ 大豆の仲間はどれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を熟す前に収穫したもので、グリーンピースやえんどうは、えんどうまめが熟す前の姿です。

給食のメニュー紹介

ハリハリ漬け 5人分

切干大根	32g	酢	23g	①切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、茹でる。 ②人参は千切りにして茹でる。 ③きゅうりは千切りにする。 ④もやしは茹でておく。 ⑤材料の水気をきり、調味料を加えあえる。
人参	30g	しょうゆ	25g	
きゅうり	50g	塩	少々	
もやし	75g	砂糖	11g	
		白ごま	6g	

2月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	豆腐	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	国産	国産
じゃが芋	にんじん	ブロッコリー	大根	白菜	ねぎ	ほうれん草	小松菜
北海道	埼玉	埼玉	神奈川	茨城	埼玉	埼玉	埼玉