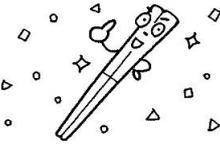


2月 給食だより

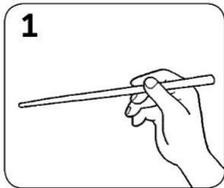


門川町学校給食センター

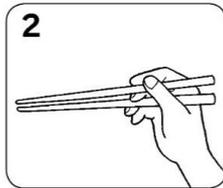
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



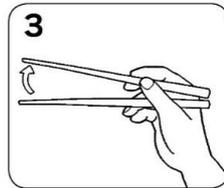
やってみよう！ 基本のはしの持ち方



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。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。

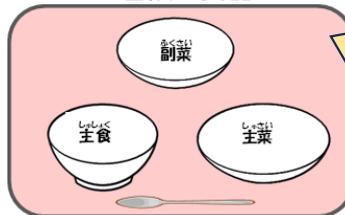
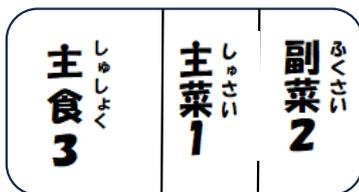


バランスのいいお弁当を作るポイントを紹介します！

「3・1・2弁当法」は、NPO法人食生態学実践フォーラムの登録商標です。

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱

普段の食器



「3・1・2弁当法」

- ・食べる人にピッタリの弁当箱で！
- ・動かないようにしっかりつめる！
- ・主食3・主菜1・副菜2の割合で！
- ・おいしそう！に仕上げる！

ピーマンチーズバーグ(6個分)

材料	切り方	分量
ピーマン	1.5cm角切り	3個
たまねぎ	みじん切り	1/3個
合いびき肉		200g
チーズ	1cm角切り	30g
卵		1個
パン粉		大さじ1
牛乳		大さじ1
塩		少々
こしょう		少々
油		少々



〈作り方〉

- フライパンに油を熱してピーマン・玉ねぎを弱火で炒めます。
- ボウルに冷ました①とチーズ・合いびき肉・溶いた卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜ形成します。
- フライパンに油を熱して②を焼きます。焼き色がついたら裏返してフタをして、中まで火を通します。



お弁当のサイズに合わせて
大きさ・個数を
調整して作ってね！