

# 給食だより

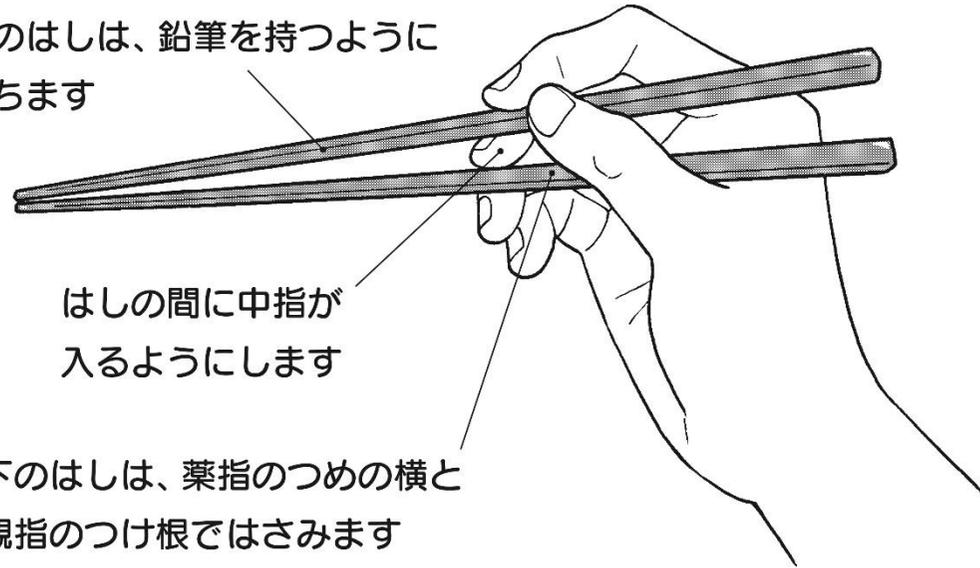


令和 6年 1月 31日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

寒さが一段と厳しい季節となり、風邪などの感染症が流行しやすい時期です。  
給食室では、体が温まる栄養たっぷりの給食を、温かい状態で提供できるよう心がけています。また、より一層体調管理や衛生管理を徹底しています。ご家庭でもうがい・手洗いを心掛け、体調を崩さないようにしてください。

## はしの正しい持ち方

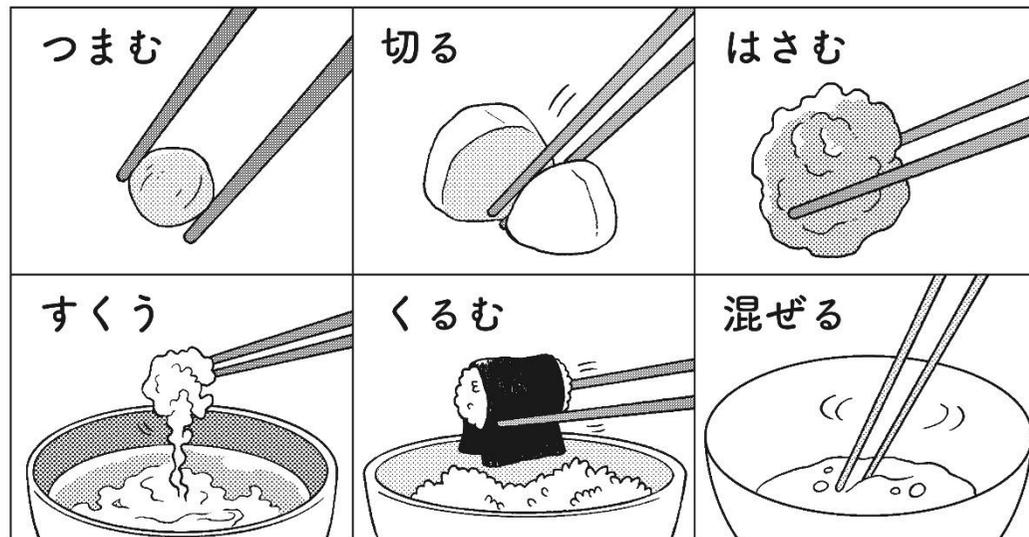
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



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



## もっと豆を食べましょう！

豆にはたくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。豆は栽培しやすく、保存性の高い食品です。また、食物繊維を多く含んでいて、糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。

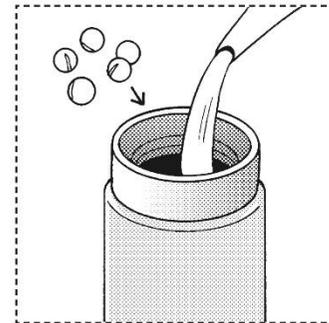
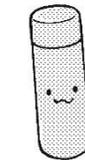
日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆など様々な加工品になります。

給食でも豆を使用した料理は頻りに登場します。ご家庭でも、いろいろな料理で豆をおいしく味わってください。



## ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。

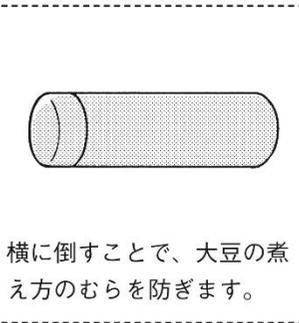


①容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。



湯を捨てる作業はおとなにやってもらいましょう。

②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。



横に倒すことで、大豆の煮え方のむらを防ぎます。

③沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

## かながわ産品学校給食デーを実施しました！



《 1月30日の献立 》

- ・ きんぴら丼 ・ 牛乳
- ・ 里芋のみそ汁 ・ みかん

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。1月30日(火)をかながわ産品学校給食デーとし、この日の給食の材料は、神奈川県・座間市産のものを多く使用して給食を作りました。



- 神奈川県産・・・米、豚肉、牛乳、みかん
- 座間市産・・・ごぼう、人参、ねぎ、里芋、小松菜、白菜、手作り味噌