

ぎゅう しょく

給食だより 2月

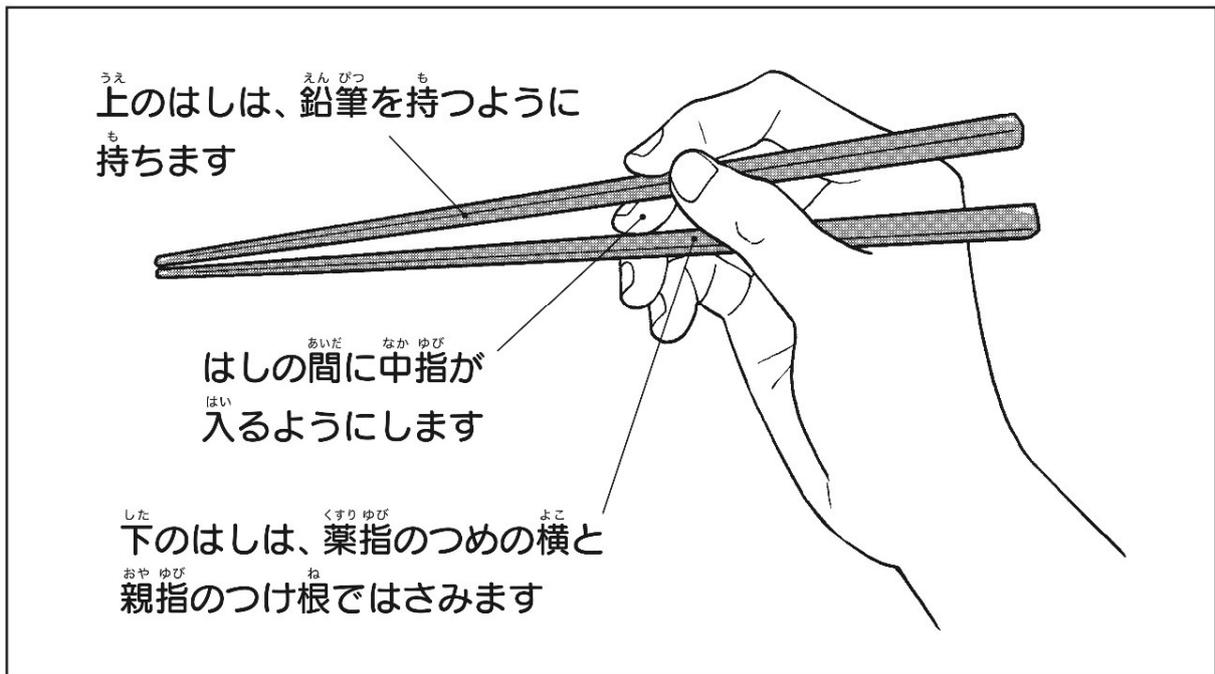
令和6年2月1日
足立区立花畑小学校
校長 大塚 信明

©少年写真新聞社2024

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。

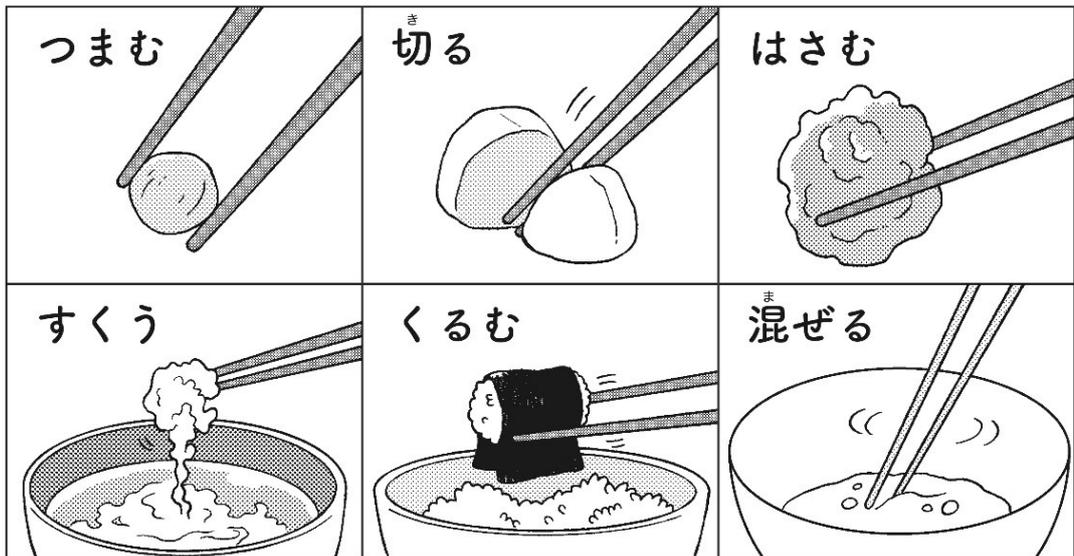
©少年写真新聞社2024

はしの正しい持ち方



©少年写真新聞社2024

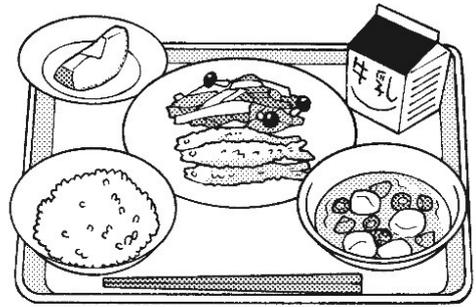
はしの役割



©少年写真新聞社2024

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。



©少年写真新聞社2024

本当かな？ その情報

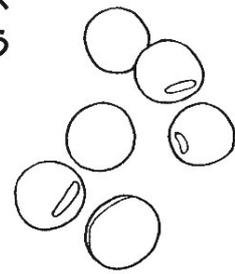
SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



©少年写真新聞社2024

クイズ 大豆の仲間は どれかな？

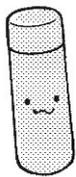
- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ



えだまめは大豆を煮る前に収穫したものです。グリーンピースやえんどうは、えんどうまめが煮る前のものです。

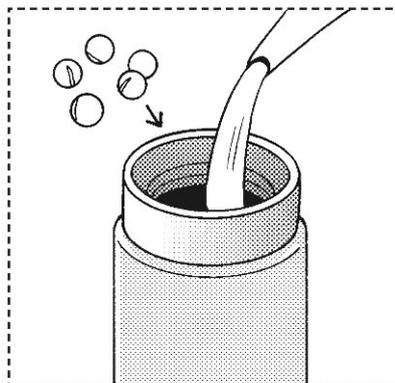
③ えだまめ

©少年写真新聞社2024



ステンレスボトルで大豆をゆでよう

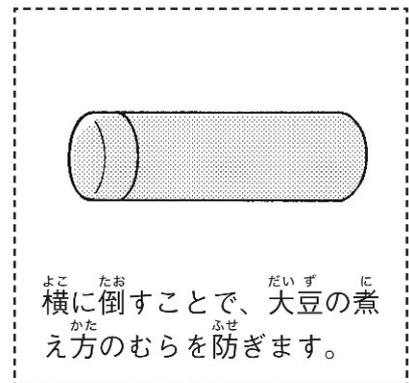
ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



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。



② 5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。



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。

©少年写真新聞社2024