

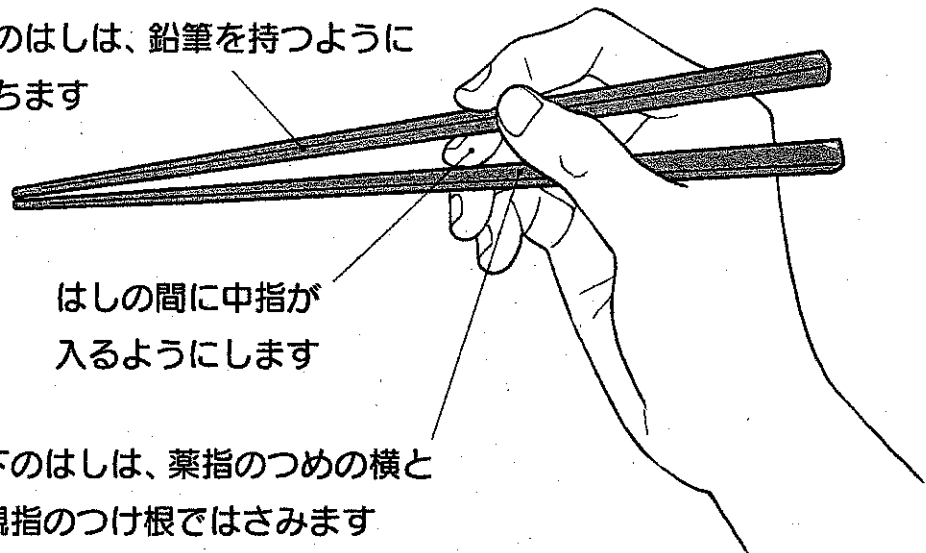
# 給食だより 2月

大津市立真野小学校  
2024. 2. 1

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

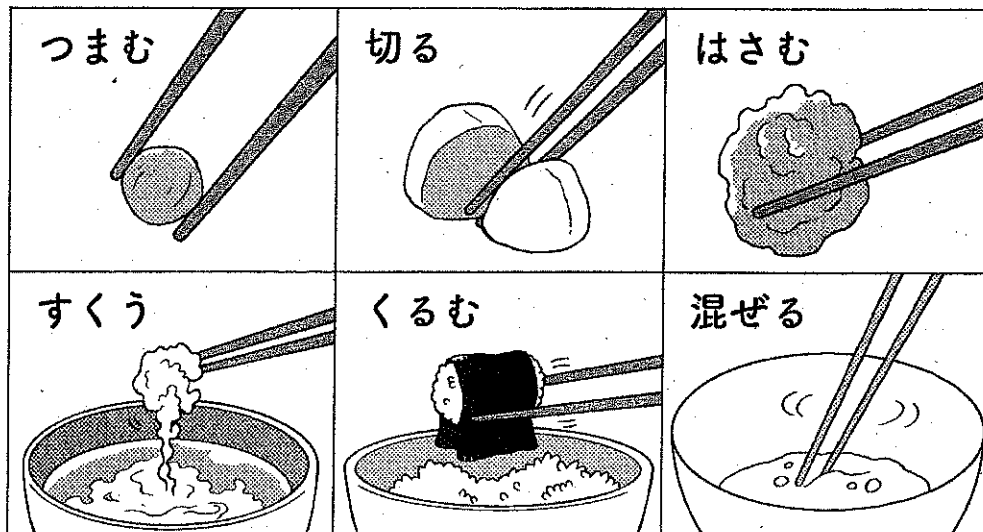
上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



はしの間に中指が入るようにします

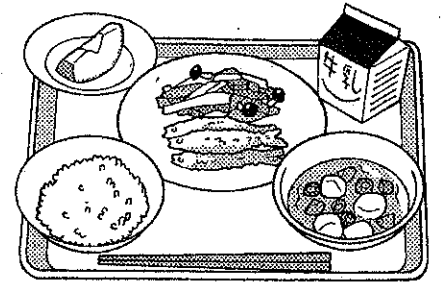
下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

## はしの役割



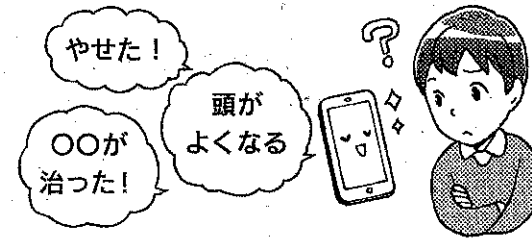
## 栄養バランスのよい給食

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。



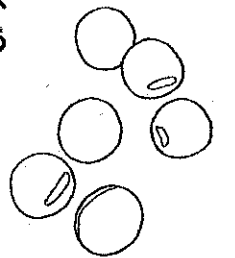
### 本当かな？ その情報

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、グリーンピースやえんどうは、えんどうまめが煮る前の姿です。

### 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。

<p>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。</p>	<p>②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆を湯を満杯に注ぎふたをします。ボトルに戻します。</p>	<p>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。</p>
--	---	---