



給食だより



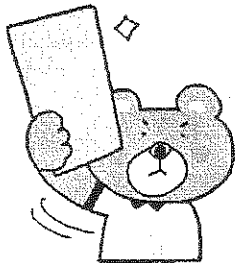
令和6年
2月号

(中学校)

益子町学校給食センター

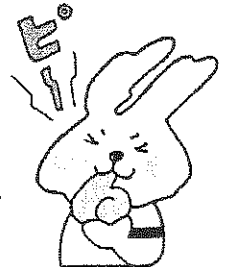
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方、マナーはとても重要です。はしの持ち方や正しい使い方を見直してみましょう。

今月は節分に豆まきをして年の数だけ豆を食べる人もいると思うので、大豆の栄養とあわせて、大豆からできる食品もチェックしてみましょう！



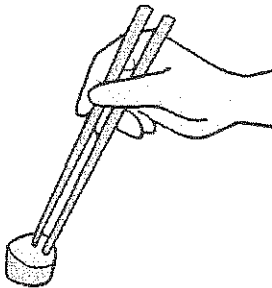
マナー違反に注意！

きらいばし

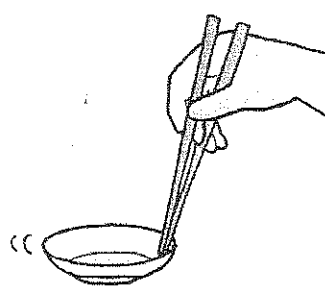


一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

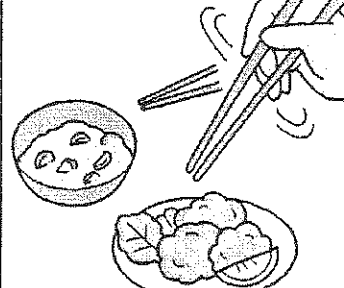
刺しばし



寄せばし



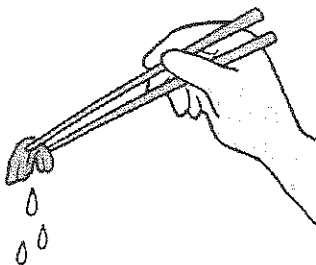
迷いばし



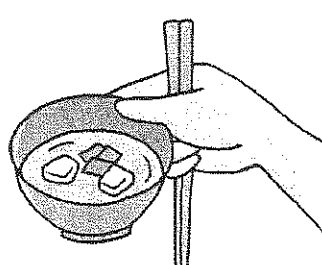
ねぶりばし



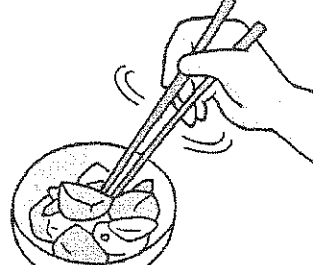
涙ばし



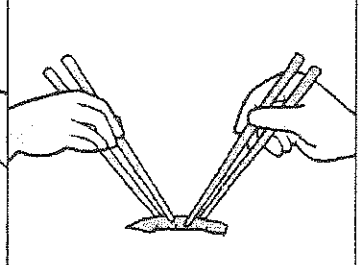
持ちばし



探りばし



はし渡し



大豆の栄養パワー

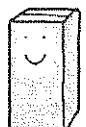
大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆から できる食品



おから



豆乳



豆腐



納豆



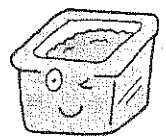
しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。