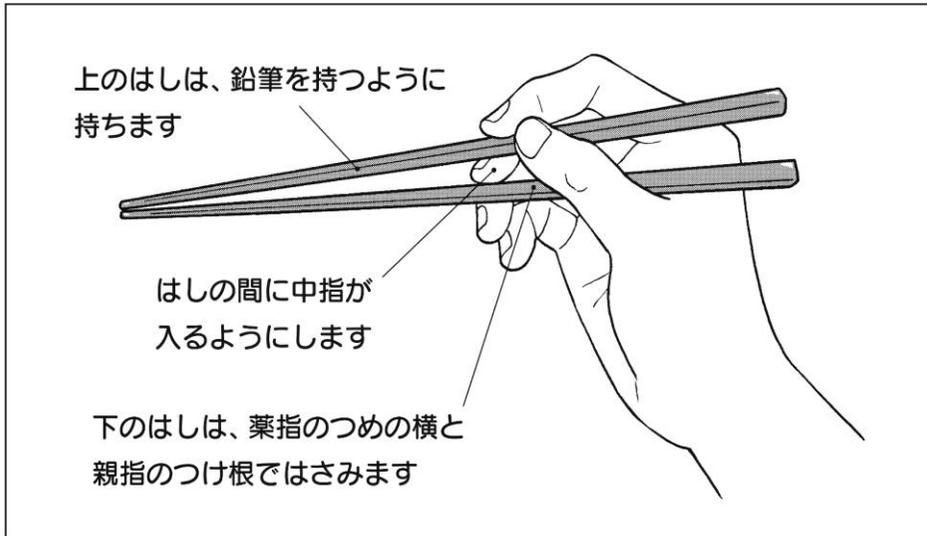


# 2月 給食だより

令和5年度 2月号  
流山市立小山小学校

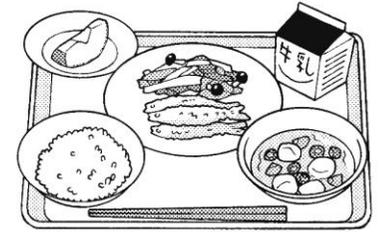
はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

## はしの正しい持ち方



## 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。



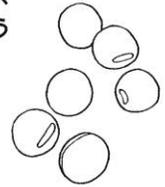
### 本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、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グリーンピース
- 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、煮る前の姿のままです。

### 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。



- 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。
- 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。
- 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。

参考文献 『箸の文化史』一色八郎著 御茶の水書房刊 『ネットで見たけどこれってホント？ ②食のメディアリテラシー』北折一著 少年写真新聞社刊ほか

### はしの役割

