

給食だより 2月号

令和6年1月31日

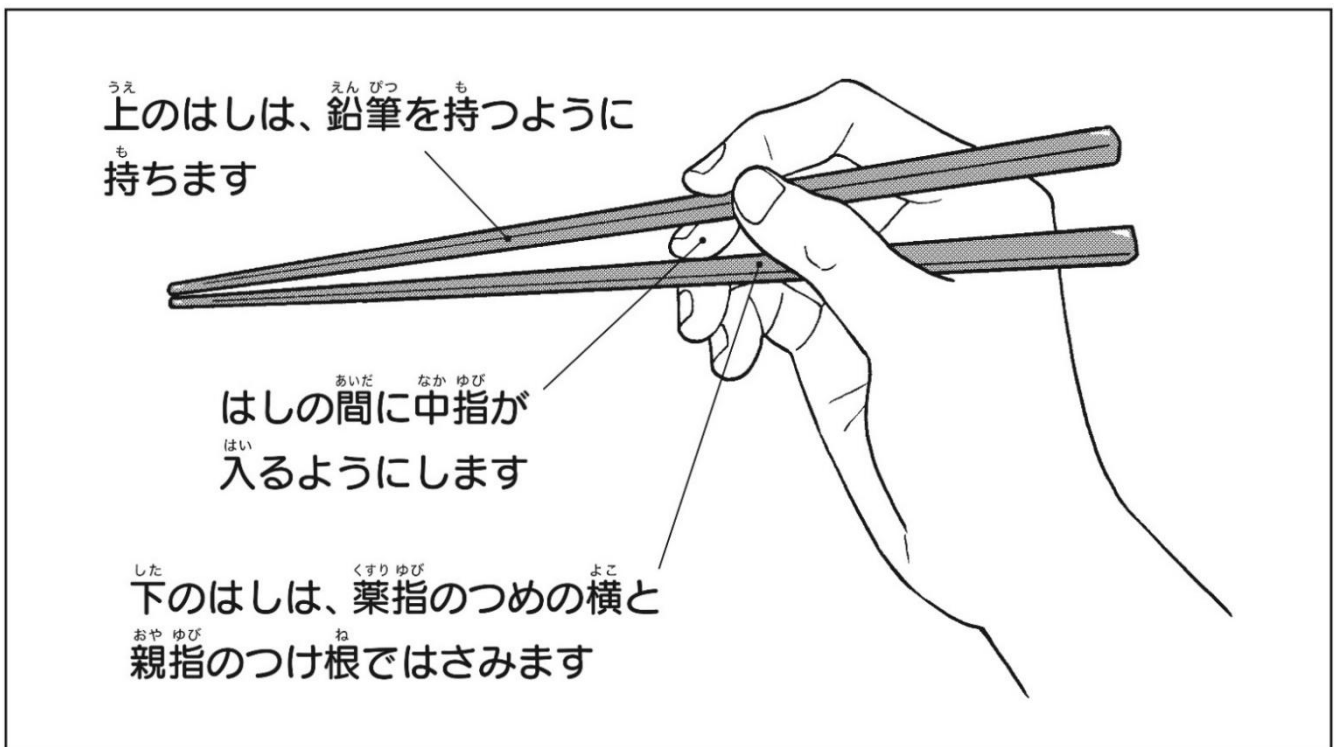
渋谷区立西原小学校

校長 曾我 泉

栄養士 高樋 翠

はしを正しく持とう

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

給食レシピ いそあえ

◇材料（6人分）

- キャベツ 1/8 玉
- 小松菜 1/2 束
- もやし 1/2 袋
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 小さじ1と1/2
- 刻みのり 1.4g
- かつお節 2.5g

◇作り方

- ①キャベツはざく切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②野菜はゆでて、冷やす。
- ③タレを加熱し、冷やす。
- ④②、③、刻みのり、かつお節を合わせる。

