



給食だより

令和6年1月26日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

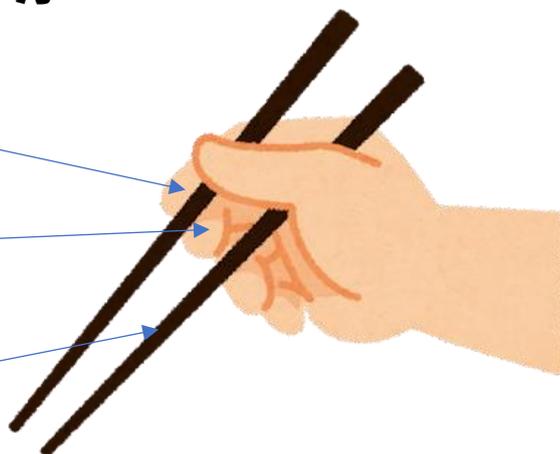
はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

箸の正しい持ち方

上の箸は鉛筆を持つように持ちます

箸の間に中指が入るようにします

下の箸は、薬指の爪の横と親指の付け根で挟みます

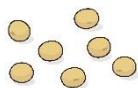


マナーの悪い箸の使い方 無意識にやったいしていませんか？

| | | | | |
|----------|----------|---------|---------|---------|
| 叩き箸 | 刺し箸 | 指し箸 | 立て箸 | 探り箸 |
| なみだ箸 | ねぶり箸 | 寄せ箸 | 渡し箸 | 箸渡し |

節分にはどうして豆まきをするの？

2月3日は節分です。節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に、『鬼は外』『福は内』というかけ声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。



クイズ 大豆の仲間は何かな

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ 枝豆

枝豆は大豆を熟す前に収穫したものです。グリーンピースとさやえんどうは、えんどう豆が熟す前の姿です。

答え ③ 枝豆

ワンダフル給食プロジェクト

・29日(木)・鮭バラ寿司 ・沢煮椀 ・大学芋
今年度最後のワンダフル給食になります。楽しみにしてください。

