



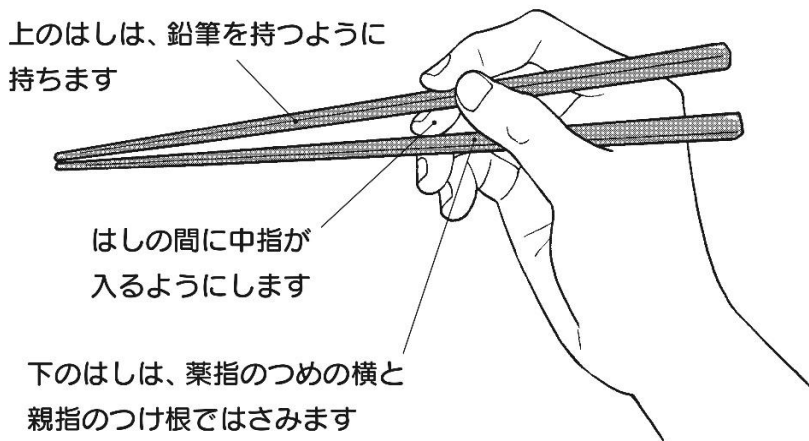
# 給食だより 2月号



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

## 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。



## 和食の日 節分

2月3日(土)の節分に合わせて、給食ではいわしの蒲焼き丼ときなこ豆を作ります。

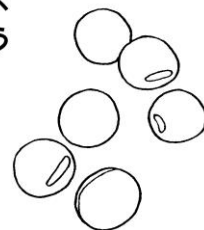
節分といえば柊(ヒイラギ)にいわしの頭を刺す柊いわしが思い浮かびますが、これは尖った柊の葉といわしの煙を鬼が嫌うとして、柊いわしは魔除けに使われてきました。

また、大豆には悪いものに勝つ強い力があると信じられています。どちらもしっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。



## 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



えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリーンピースやえんどうは、熟す前の大豆から作ります。

答え ③えだまめ

## 交流自治体の旅 岩手県盛岡市

文京区と交流のある自治体の食材を給食で使用する「交流自治体の旅」。今年度は岩手県盛岡市の食材をいただきます。

文京区と盛岡市が友好都市になったきっかけは、明治時代に活躍した歌人の石川啄木が盛岡市で生まれ、その後文京区で多くの作品を作り区内で最期を迎えたことから、交流が始まりました。

友好都市になって今年2月20日に5周年を迎えることから、この日の給食では盛岡市のお米とみそを使用し、盛岡市にゆかりのある献立でいただきます。