そうさランチタイムス

令和4年2月号
匝瑳市学校給食センター

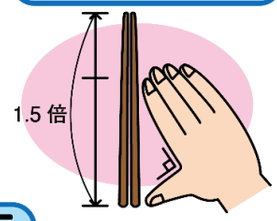
「立春」が過ぎ、こよみの上ではすでに春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

目指せ「はし名人」

楽しく食事をするためには、一緒に食べる人が不快にならないよう食事マナーを守ることが大切です。はしを正しく使うことは、食事マナーの基本です。正しい持ち方をチェックして、毎日の食事で実践しましょう。

はしの選び方

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で１本のはしを持つ。

②数字の「１」を書くように、上下に動かす。

はしの動かし方を練習しよう！

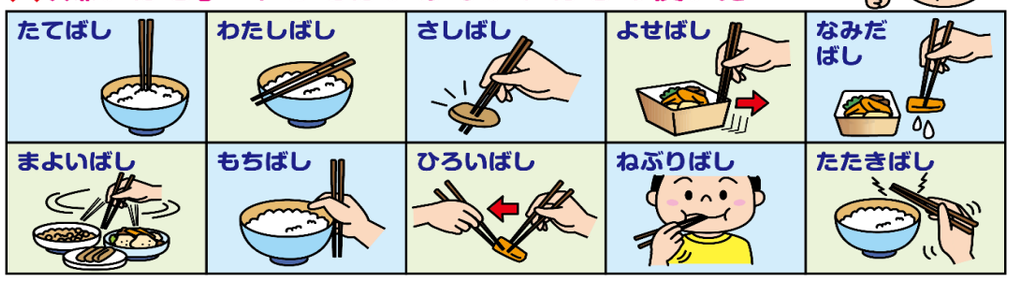
③もう１本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

✕「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



鬼滅の大豆～変身技大集合～

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな食品に変身して、私たちの食生活を支えています。

給食ワールドツアー

２月の国は
ブラジル
（ブラジル連邦共和国）

ゴストーゾ
Gostoso!
（おいしい）

●どんな国？

南米最大の面積を持ち、大自然の宝庫で、代表格にアマゾン川があります。また、毎年2月頃の「リオのカーニバル」は有名で、はなやかな飾り付けをした山車（だし）などが行進し、市民はサンバのリズムで踊ります。

●国旗紹介

緑色の地に黄色のひし形と青い円が描かれています。円の中央の白い帯にはポルトガル語で”Ordem e Progresso"（秩序と進歩）の文字が刻まれ、その周りに9つの星座があしらわれています。

●千葉県との関係は？

柏市がホストタウンとなっています。

★料理紹介

- **パステウ（具入り揚げパイ）【中】**
- **ムケッカ（海鮮ｺｺﾅｯﾂｼﾁｭｰ）**
- **オレンジ【幼小】**
- **コーヒーゼリー【中】**

（２月２５日実施予定）

○パステウ：小麦粉で練った生地を薄くのばし、具を入れて揚げたもの。中身は牛肉や卵、ピザ風など様々です。
○ムケッカ：魚介やたまねぎなどをココナッツミルクで煮込んだシチュー。給食ではカレー風味にアレンジします。ご飯にかけて 食べましょう。
○オレンジ：オレンジの生産量が世界第一位です。
○コーヒーゼリー：コーヒー豆が国の主要農産物で、生産量は世界第一位。ブラジルコーヒーは日本でも親しまれています。