



令和6年2月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

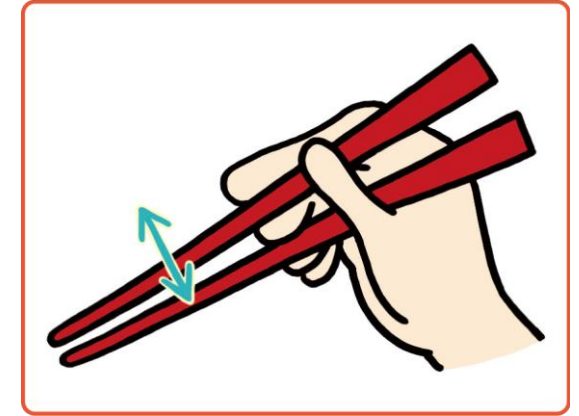
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

ただも はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

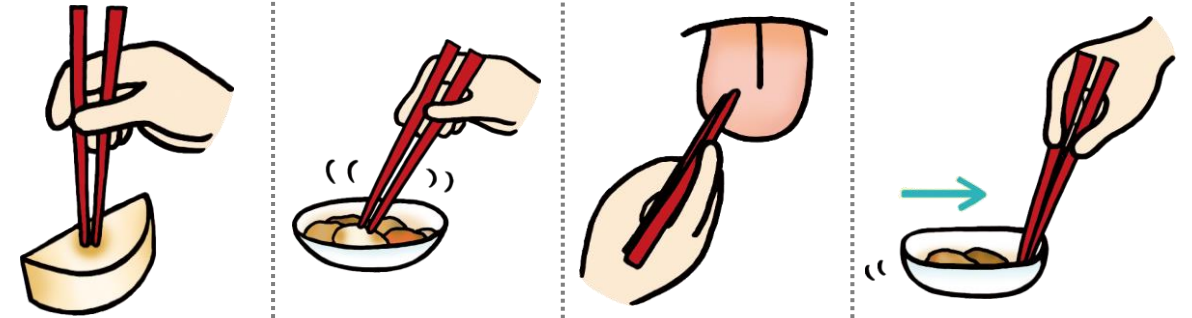
正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方

さしばし さぐりばし ねぶりばし よせばし



ぎゅうしょく リクエスト給食がでます！

給食委員さんの企画で、全校のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました！その中で1位になった献立を2月に4品提供します。それぞれの部門での上位3位を紹介します。

主食部門	おかず部門	汁物部門	デザート・果物部門
1 きな粉揚げパン	1 ハニーサラダ	1 ABCスープ	1 フルーツポンチ
2 カレーライス	2 グラタン	2 シチュー	2 抹茶のマーブルケーキ
3 わかめうどん	3 鶏の唐揚げ	3 かきたま汁	3 いちご

* 給食当番は白衣とマスクの準備をお願いいたします。
* 給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

まめ 豆のパワーで丈夫な体をつくらう！

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



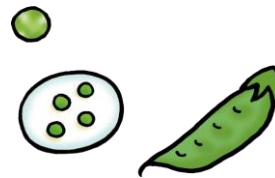
●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



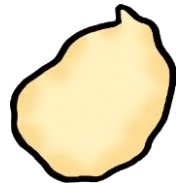
●えんどう

緑色の豆でういすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

