

# 2月 給食だより



富山市立水橋西部小学校

節分を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。

さて、みなさんは、食事のマナーを守っていますか。食事のマナーは、自分と一緒に食事をしている人たちにも快適で気持ちよく過ごしてもらうために必要なふるまいです。周りの人たちと一緒に気持ちよく食事をするために、正しいマナーを身につけましょう。



## 守っていますか？食事のマナー



### □「口を閉じて噛む」



- クチャクチャと音をさせない
- 食べ物を口いっぱいに詰め込みすぎない

### □「姿勢がよい」



- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あける
- 足の裏は床につける
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばす
- 机にひじをつかない

### □「食器をもって食べる」



親指は食器のへりにかけ、残りの4本の指で底を支える

### □「箸を正しく持つ」



上の箸は親指・人差し指・中指で持ち、下の箸は、親指の付け根と薬指で支える

## 今月の献立紹介

### ～たらと大豆の甘からめ～

#### 材料（4人分）

揚げ油	適量	大豆（乾燥）	30g		
たら	4切れ	米粉	大さじ1		
A	しょうが	4g	B	水	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3		酒	小さじ2
	酒	小さじ1		さとう	大さじ1
	米粉	大さじ2と1/2		しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①たらは一口大、しょうがはすりおろす。大豆は一晩水につけてもどす。（水煮大豆を使用してもよい。）
- ②たらにAで下味をつけてしばらくおく。ペーパータオルで汁気を取り、米粉をまぶして揚げる。
- ③水気を切った大豆に米粉をまぶして揚げる。
- ④フライパンにBを入れて熱し、油を切った②と③を加え、全体からめて完成。

## 節分と行事食

### 「イワシ」



イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に刺して玄関に飾り、厄除けに使います。

### 「大豆」



炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。

### 「恵方巻き」



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）を向いて食べるというもので関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。