



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には多くの栄養が含まれていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

いろいろな豆を食べよう



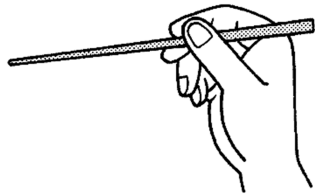
豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

はしを使って美しく食べよう

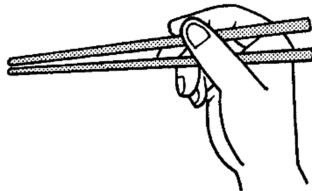
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。



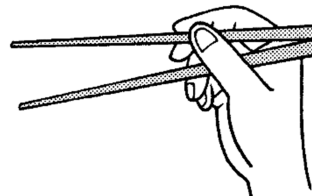
はしを正しく持って動かしてみましよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

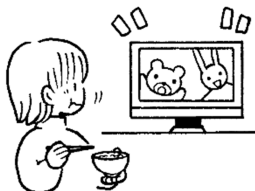


親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

「ながら食べ」をするのはやめましよう

何かをしながら食事することを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をしないように気をつけましよう。

テレビを見ながら食べる



ゲームをしながら食べる

携帯電話やスマホをしながら食べる



本やまんがを読みながら食べる

◎作ってみよう！～ごぼうナッツ

材料（4人分）
 千切りごぼう 120g
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 八割アーモンド 10g
 三温糖 7.2g
 薄口しょうゆ 6.4g
 本みりん 10g

作り方

- ① アーモンドは乾煎りする。（給食ではオーブンで焼きます。）
- ② フライパンに三温糖・しょうゆ・みりんを入れてたれをつくる。
- ③ ごぼうは、軽く水分をふきとり、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④ ③に②のたれとアーモンドをからめて仕上げる。

食物繊維をとりましよう

