

いただきます



おたよりや献立表は HP でも
ご覧いただけます。

二次元コード⇒

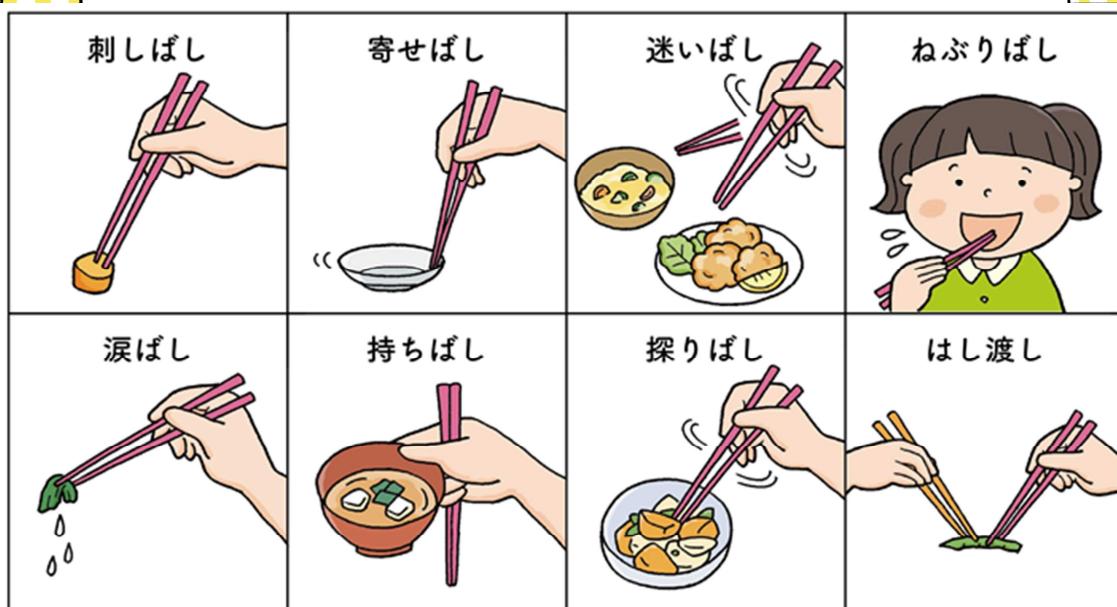


和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「まぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

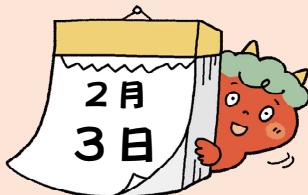


マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



今月の行事 節 分



どうして節分に豆をまくの？

昔から「悪いもの（鬼）」を追い出し、元気に過ごせるようにと願う行事です。豆には「魔（ま）を滅（め）つする」という意味があると考えられ、病気やけが、災いを遠ざける力があると信じられてきました。季節の変わり目に、心も体も元気に春を迎えようという、日本の大切な風習です。

今月の食育コラム

みりん

みりんは、もち米・米こうじ・焼酎などを原料に熟成させた調味料です。料理にまろやかな甘み、照り、コクを与え、素材の臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。

原料や製造工程の違いから、主にアルコール分が14%前後ある「本みりん」、1%未満の「みりん風調味料」の種類があります。

どちらも同じように使われていますが、照りやコクをつけたり、臭みをとりたい時は「本みりん」、甘さだけ欲しい時やアルコールを控えたい時は「みりん風調味料」にするなど使い分けることで、得られる調理効果にも違いがでます。

年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会