

# 食育だより

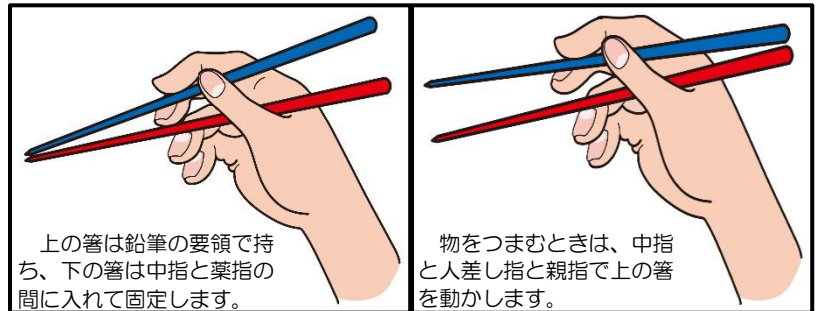
令和5年2月

岐阜市立長森西小学校

## 和食を楽しく食べるマナー

日本には、箸<sup>はし</sup>を使って食事をする「箸文化」があります。箸を上手に操って「はさむ・つまむ・切る・まとめる・すくう・混ぜる・くるむ・外す・ほぐす」といった食事に必要な動作を行います。

「箸」を正しく持つことは、和食の大切なマナーの一つで、家族や周囲の人々と気持ちよく食事することにつながります。日々の食事の中で、美しく楽しく和食が食べられる素敵なマナーを身に付けましょう。

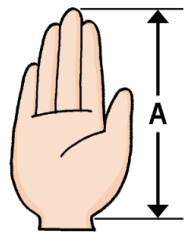


## はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合った長さの箸を使っていますか？自分の手の長さから、自分に合う箸の長さを計算してみましょう。

### 箸の長さの計算方法

A（手首から中指までの長さ）× 1.2倍



## 岐阜の味を紹介 大豆



岐阜市の学校給食では、岐阜県産の「フクユタカ」という大豆を使用しています。寒い地方で栽培されることの多かった大豆を、暖かい地方でも栽培できるように品種改良がされました。日本で1番多く栽培されている品種で、タンパク質が多く、豆腐や油揚げに加工するのに適しています。

給食で使用する「岐福（ぎふ）味噌」の原材料にも、「フクユタカ」を使用しています。

## 今月の献立テーマ：冬から春へ

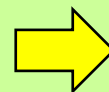
2月は立春を迎え、暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さが厳しい時期です。温かい汁物や煮込み料理を組み合わせ、体を温めるとともに冬から春へと季節の移り変わりを感じられる献立を多く取り入れています。

## 今月の人気給食メニュー

### 「岐福（ぎふ）早田味噌汁」



作り方は  
こちらから



\*岐福（ぎふ）早田味噌汁は、岐福（ぎふ）味噌の名付け親である、早田小の皆さんが考えてくれた味噌汁です。縁起のいい七福神にちなみ7種類の食材が入っています。