

# きゅうしょくだより 2月



## 作ってみませんか

### ツナとひじきのサラダ

【材料】 4人分

ツナ	30g
干しひじき	5g
キャベツ	150g
きゅうり	60g
にんじん	20g
ごま	5g
ドレッシング	
サラダ油	10g
しょうゆ	14g
酢	12g
さとう	3g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①ひじきを戻す。
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りに、にんじんは千切りにする。
- ③ひじきをゆでて、ざるにあけたらしょうゆを少しまぶし、冷ます。
- ④野菜をゆでて、冷ます。
- ⑤ドレッシングを作り、ツナ、ひじき、野菜を和える。

\*ひじきを切り干し大根に変えてもおいしいです。

節分の翌日は「立春」です。暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

## 昔から受け継がれてきた豆を見直そう

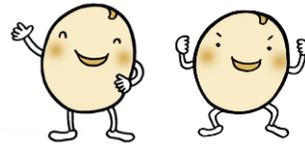
### ○五穀のうちのひとつ大切な『豆』

五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切に作られてきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穡(ごこくほうじょう)」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。



### ○豆の優れた栄養価

豆には、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが多く含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



### ○世界中で食べられている豆

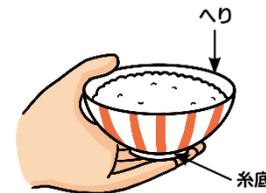
日本以外でも、世界中でいろいろな種類の豆が食べられています。それぞれの豆の特徴をよく知って、ぜひ味わってみましょう。



## 食器をきちんと持ちましょう

お茶わんや汁わんをきちんと持って食べることは、食事のマナーのひとつです。見た目が美しいのはもちろん、食べこぼしも防ぎ、食べやすくなります。よい食べ方を身につけましょう。

### 食器の持ち方



親指をわんのへりにかけ、残りの4本の指をそろえ、糸底の下に添える。

### よい食べ方



茶わんを持ち、口に近づけて食べる。

### 悪い食べ方



テーブルにひじをついて食べる。

### 【学校給食用食材放射性物質測定検査結果】

県の放射性物質測定器による検査（1月25日実施）は、以下の通りです。

- ・検査食材 もやし（栃木県産）
- ・測定器 Na Iシンチレーションスペクトロメーター
- 放射性セシウム134・・・検出せず
- 放射性セシウム137・・・検出せず
- ・下限値 10 Bq（ベクレル）/kg

※結果は市のホームページでもご覧になれます。