



# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和6年1月31日

2024年も、あっという間に1ヶ月が経ちました。年末年始の疲れを、まだ引きずってはいませんか？  
早寝早起き朝ごはんを心掛けて、生活リズムを整えていきましょうね。

## どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

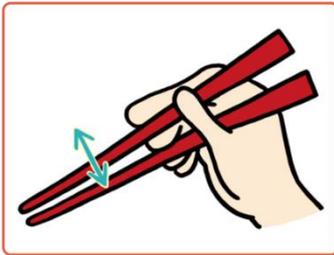


## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



### やってはいけないはしの使い方

さしぼし



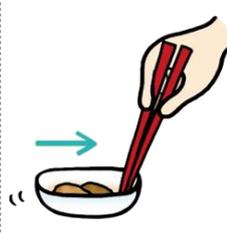
さぐりぼし



ねぶりぼし



よせぼし



## おうちで作ってみよう！ココア豆

### 【材料】

- 豆まきで余った豆 30g
- 砂糖 大さじ1
- 水 大さじ1
- ココア 大さじ1程度 (お好みで！)
- クッキングシート

### 【作り方】

- ① フライパンに砂糖と水を入れて、弱火で加熱する。砂糖が溶けてふつふつとしてきたら火を止めて、大豆を加えて白っぽくなるまで絡めていく。
- ② バットや皿にクッキングシートを敷き、①の大豆をなるべくくっつかないように並べていく。
- ③ ②の粗熱がとれたら、ココアと一緒にボウルに入れて混ぜていく。ココアがまんべんなく着いたら完成！



つい手が止まらなくなってしまうおいしさのココア大豆。

色々な豆でも作ってみてください。

ココアの代わりに、「みそ+白すりごま(水で溶かしてください)」や砂糖水を加熱している段階で「しょうゆ」を加えても甘じょっぱくておいしいです。

