

2月給食たより

都立小山台高等学校
03-3714-8155

おいしい〜♡



味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖	塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩	酸味 (さんみ) レモン 梅干し	苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー	うま味 (うまみ) だし
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

季節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

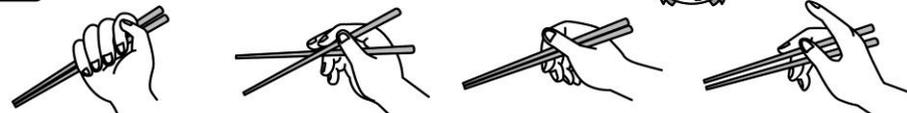


はしの使い方をマスターしよう！

給食時間の様子を見てみると、はしの持ち方が間違っていたり、上手に使用してなかったりする人がいます。自分のはしの持ち方を見直し、上手に使えるように練習してみましょう。



こんな持ち方をしていませんか？



これらは間違った持ち方です。

正しい持ち方・使い方

- 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。
- もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。

上のはし
下のはし

上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。

下のはしは動かさない。

こんな使い方はマナー違反です！

まよいばし どれを食べるか迷ってはしを動かす。	なみだばし 料理の汁をたらしながら、はしを動かす。	さしばし 食べ物を刺して食べる。／はしで人や物を指す。
もちばし はしを持った同じ手で、食器を持つ。	よせばし はしを使って食器をよせる。	ひろいばし・はしわたし はしとはしを合わせて料理をわたす。