

正しくはしを  
もって

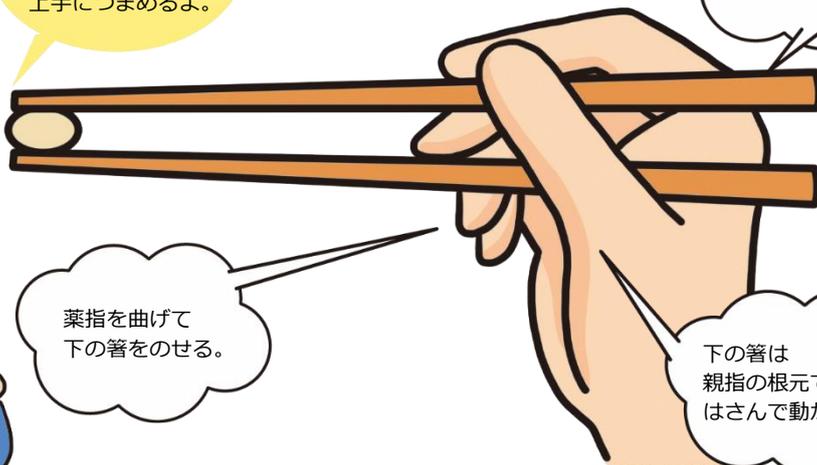
## 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。



正しく持つと  
鳥の口ばしのように  
箸の先がそろって  
上手につまめるよ。

鉛筆を持つように  
上の箸を持つ。



薬指を曲げて  
下の箸をのせる。

下の箸は  
親指の根元で  
はさんで動かさない。

正しいはしの持ち方

### 2月の リピート希望・リクエスト料理紹介

リクエスト  
優秀賞

#### 甘辛チキン

その他... 塩ラーメン、チキンカレー、チーズ入りメンチカツ、チャーハン、スパゲティペペロンチーノ、タコライス、みそカツ、フライ盛り合わせ、オムレツ~きのこクリームソース~



お楽しみに♪

### 2月19日は、 摂津市公立保育所・小学校・中学校 の連携献立です

今回は、乳製品、カルシウムの多い野菜を共通食材としています。

カルシウムは筋収縮にも使われ、不足すると疲労骨折のリスクが高まります。また、イライラするなど情緒面でも悪影響を受けやすくなります。食生活において不足しがちな栄養素ですので意識して摂りましょう。

中学校給食では、ヨーグルトや切干大根、小松菜を用いた献立を提供します。



### 3月のおすすめ! 献立紹介

3月2日(火) 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツソテー えびとじゃがいものチリソース  
白菜のゆかり和え 花麩のすまし汁 ジョア

祝

卒業お祝い献立です。人気の「から揚げ」「えびとじゃがいものチリソース」に「ジョア」を合わせました。10食無料提供分が残っている方も、ぜひご賞味ください♪

