

こんげつ まようじ
今月の行事

せつ ぶん
節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

しよくいく ようす 食育の様子

がつ にち むく がつえん ねんせい
12月11日(木) ゆうべつ学園6年生

こんだての工夫～バランスのよいこんだてを考えようという内容で、主食・主菜・副菜・汁物の4つをそろえてこんだてを考える大切さを学習しました。

がつ にち すい がつえん ねんせい
12月17日(水) ゆうべつ学園8年生

生活習慣病とその予防という内容で、まずは自分の生活習慣を振り返りました。そして、ブレスローの7つの健康習慣を用いて、生活習慣と健康が密接にかかわりあっていることをみんなで学習しました。

こんねんとよてい 今年度予定していた食育が終了しました。ゆうべつ学園のみなさんどうもありがとうございました。



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>さ 刺しばし</p>	<p>よ 寄せばし</p>	<p>まよ 迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>なみだ 涙ばし</p>	<p>もち 持ちばし</p>	<p>さぐ 探りばし</p>	<p>わた はし渡し</p>



がつ しょうかい 2月のメニューのご紹介

か か こくとうふくまめ
3日(火) 黒糖福豆

かわいい袋に入った黒糖味の甘くて美味しい大豆です。

にち きん しかにく ちゅうかいため
13日(金) 鹿肉の中華炒め

湧別町の鹿肉を使います。これまでブラウンシチューやカレーで登場してきましたが、今年度は中華炒めです。

せいとこうあん 生徒考案レシピ ほたてのジャーマンポテト

ざいりよう たりぶん
材料 2人分

- ・ほたて: 100g
- ・じゃがいも: 2~3個(中サイズ) 一口大または1cm幅の半月切り
- ・たまねぎ: 1/2個 くし形に切る
- ・バター: 15g ・塩、こしょう: 少々

つく かた
作り方

1. じゃがいもは茹でるか、ラップをして電子レンジ(600w)で約5~7分加熱する。
2. フライパンを熱しバターを溶かして、たまねぎ、ほたての順に炒め火が通ったら1のじゃがいもを加える。
3. 塩こしょうで味をととのえて完成!

ゆうべつ学で給食センターに来てくれた、上湧別学園後期課程の生徒が考えた地元食材のほたてを使った素敵なレシピです。ぜひご家庭でも作ってみてください♪