

9月給食だより



令和5年8月28日発行
牛久市立下根中学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。楽しい夏休みを過ごすことができたでしょうか？ まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。偏りのない食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、残暑を乗り切りましょう。

今月の給食目標 好き嫌いなくなんでも食べよう

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり、活動したり、成長したりしています。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。好き嫌いをせずにいろいろなものを食べられるようにしましょう。

☆好き嫌いを克服できるように給食でも工夫をしています☆

豆類が苦手な生徒が多くみられます。豆類には成長に必要な「良質なたんぱく質」がたくさん含まれています。少しでもたくさん食べてほしいのでマーボー豆腐やそばろなどには、大豆ミートを使用したり、クリーム系のスープには豆のペーストを入れたりして、豆類をとれるようにしています。



旬の野菜を使用し、一番おいしい時期の野菜を食べてもらえるように献立を作成しています。また、切り方も考えて調理しています。



味付けは、できるだけ素材の味を味わえるような味付けにしていますが、食べにくい食材を使用する際は、めりはりのある味付けにしたり、調理法を工夫して、食べやすくなるようにしています。



健康の3原則～栄養・運動・休養～

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、体調を崩しやすくなります。日頃から、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。

重要なのは…

- 1日3食、**栄養**バランスのよい食事をしっかり食べる
- 適度な**運動**をすること
- 十分な睡眠をとって、**休養**することです。

この3つがしっかりとできていれば健康な体を保つことができます。

①栄養



②運動



③休養



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかり！朝ごはん！

「なすチーズトースト」1人分エネルギー：326kcal 塩分：1.7g

材料	4人分量	作り方
食パン	4枚	①なすは薄く輪切り、たまねぎとピーマンは千切りにして電子レンジで500ワットで30秒ほど加熱しておく。 ②食パンにケチャップを塗り、①をのせる。 ③2にピザ用チーズをのせて、こんがり焼き色が付くまでトーストする。 ④乾燥パセリをふりかけて出来上がり。
ケチャップ	大さじ3	
なす	小2本	
たまねぎ	1/4個	
ピーマン	小1個	
ピザ用チーズ	120g	
乾燥パセリ	適量	

野菜を手軽に食べることができるメニューです。朝ごはん野菜を食べると、一日を通じて血糖値の急上昇を抑えられるといわれています。