

11月給食だより

令和5年10月31日発行
牛久市立下根中学校
文責 潮崎 純子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。体温の調整ができるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校させていただければと思います。また、食事の前や外から帰ったときは手洗いを忘れずに行い、健康を守るために朝昼夕の食事をバランスよくとれるよう、生活を整えましょう。

11月
給食目標

感謝して食べよう



感謝して食べるとは？
1年生に聞いてみました。

普段何気なく食べている食事。食べられることが当たり前になっている時代ですね。そこで給食中に感謝して食べるってどういうこと？と聞いてみました。

「いただきます・ごちそうさまのあいさつを心を込めて言うこと」

「育ててくれている人、作ってくれ人を思って食べること」

「生き物に感謝すること」

「きれいに片付けること」

「残さず食べること」

残さず食べてくれることは、とてもうれしいです。さらに感謝の気持ちをもってあいさつをしてくれたり、食べ物の命のことを考えてくれたり、片づけする人の気持ちを考えてきれいに片付けたりしてくれるのもとても素晴らしいことです。



片付け、いつもきれいです！



後期給食委員会の活動が始まりました

新メンバーでの活動スタートです。配膳室の管理や布巾回収・給食当番の健康チェックを常時活動としています。楽しく安全な給食を目指して活動していきます。



11月20日の美味しおDayは、「全校一斉いばらき美味しお給食」です。茨城県内すべての小中義務教育学校で減塩を意識した献立を実施します。

牛久市では毎月20日に美味しおDay献立を実施しています。減塩のポイントは、うま味や酸味、香味を生かしたり、調理の仕方などを工夫したりして減塩できるように心がけています。パンやめんの日は、どうしても塩分が高くなりがちです。お米とパンのバランスを考えたり、パンやめんの時は、おかずの組み合わせで塩分量を調整できるといいですね。



11月29日の給食に“いもまん！”がです。牛久市産のさつまいも（紅あずま）とカスタードクリームを餡とした“いもまん！”。真白な皮には牛久市のマスコット「かっぱのキューちゃん」と“いもまん！”という文字の焼き印が押されています。年3回給食に登場します。



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！

「ハクミンのピリッとカレースープ」

1人当たりエネルギー49kcal 食塩相当量0.7g



材料	4人分量	作り方
絹ごし豆腐	80g(1/4丁)	①人参、ベーコンは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、豆腐はさいの目に切る。
人参	20g(2cm輪切り)	
白菜	120g(2枚)	
ベーコン	20g(1枚半)	②①の材料をカレー粉を加えて油で炒め、水、コンソメを加えて煮る。
サラダ油	4g(小さじ1)	
カレー粉	1.2g(小さじ1/2)	③野菜が煮えたら豆腐を加え、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。
塩・こしょう	少々	
固形コンソメ	1個	
水	600ml	

☆おすすめポイント☆

カレー風味が食欲をかきたて、体が温まるスープです。お好みで白菜をたっぷり加えて、野菜の摂取を！人参を千切りにすることで、火の通りが早く、短時間で仕上がります。