

# 5月給食だより



令和2年5月11日発行  
牛久市立牛久第三中学校

大型連休も終わり、課題確認日が始まります。生活リズムは乱れていませんか？  
規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、元気に学校に来られるようにしましょう。

知っていますか？

## 毎日を健康に過ごすための3要素

### 運動



汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。なるべく人混みを避けて行きましょう。

### 食事



朝昼夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう。

### 休養・睡眠



夜更かしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。



## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

みんなで食べる

食事の大切さ



毎日朝ごはんを食べられるよう、また、バランスのよい食事について家族でも話し合ってみましょう！！

**1日1食でも、家族で集まって食事をするにより、心が安定し、適切な食習慣が身に付きます。**食事は毎日楽しく食べましょう。

# 食物アレルギーどんな症状が出るの？

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状はじんましんやかゆみなどの皮膚症状の他、粘膜症状、呼吸器症状など様々です。食物アレルギーは乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、なかには学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。初めて食べる食材は、ご家庭でまず食べることをおすすめします。



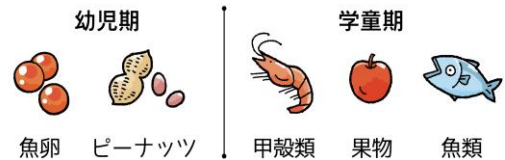
### 食物アレルギーの原因食物

全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「魚類」などが新たな原因になっています。

#### 食物アレルギーの原因として多い食物



#### 新規発症例で多い食物



## 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！」

### 《新玉ねぎのカレー炒め》83 kcal 塩分0.4g



材料	4人分量	作り方
新玉ねぎ	1個	① 新玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。 ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉・にんにくを炒め、色が変わったら①とカレー粉を加える。 ③ 玉ねぎがしんなりしたらケチャップを加え炒め、味をなじませできあがり。
サラダ油	小さじ1	
豚ひき肉	50g	
おろしにんにく(チューブ)	1g	
カレー粉	小さじ2	
ケチャップ	大さじ2	
<b>おすすめポイント♪</b> カレー風味で、玉ねぎの甘みが引き立つ一品です。ご飯にも、パンにも合います。		

<放射能測定について>学校給食に使用する食材は、牛久市保険センターの検査室で毎日検査しています。

検査結果は牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。