

# 10月 給食だよ!



令和2年10月1日発行  
牛久市立牛久第三中学校

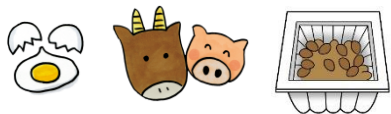
実りの秋です。茨城県は、農業が盛んで、生産量全国上位の物が多くあります。牛久市でも、さつまいもなどが収穫期を迎えています。しかし、全国的にみると日本の食料自給率は下がっており、ここ数年は40%を切っています。身の回りで穫れるものを知って選び、地産地消をすすめて日本の産業を守っていききたいものです。

今月の給食目標

地場産物を知ろう



毎日の給食でも、牛久市産や茨城県産の食べものを多く使っています。



卵は、牛久市産を、  
ぶた肉やとり肉・納豆は、  
茨城県産を主に使っています。



秋には、茨城県近海でとれた  
サンマやサバが登場します。  
ちりめんじゃこもとれます。  
サケは、那珂川産のものもあります。

茨城県の農家で  
しぼられています!



野菜類は、長ねぎと  
小松菜は年間を通して牛久市産を使っています。  
初夏や秋頃は、ほぼ牛久市産で給食を作られています。  
USHIKU野菜オーケストラもたくさん登場しています!

米は、牛久市産コシヒカリを、  
パンは、20%が茨城県産小麦粉、  
うどんやラーメンは、牛久市産  
ユメカオリの小麦粉を使っています。



今年は特別に、常陸牛  
と奥久慈しゃもが  
寄贈されます!



くだものも多く作られています。  
牛久市でもリンゴやブルーベリー、メロン・すいか・梨があります。

## 10月10日は 目の 愛護デー



人間は、情報の約80%が目で見たとされています。食事を目で見ると楽しむためにも、目を大切にしましょう。長時間ゲームをしない、食事前にスマートフォンなどの電源は切るなど、心がけましょう。

## 10月27日から11月9日は 読書週間

読書の秋! 食欲の秋! この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか? 今月の給食でも、「読書週間献立」として、赤毛のアンなど様々な本と料理を紹介しています。お楽しみに!



たくさんの人に牛久市でとれる野菜を知ってほしい! 食べてもらいたい! という願いから、このオーケストラが生まれました。

野菜は、ひとつひとつもおいしいけれど、組み合わせると食べるとステキなハーモニーが生まれます。味のハーモニー、栄養素のハーモニーを楽しく学ぶためのキャラクターたちです。

### おはよう! 野菜を食べよう! 朝ごはん♪ 「チャラボーンのおかか煮」

1人分 エネルギー109Kcal 塩分0.3g

材料	4人分量	作り方
さつまいも	1本	①さつまいもは、食べやすい大きさに切り、水に浸してあくを抜く。 ②鍋に①とだし・しょうゆを入れ、ひたひたの水で煮る。 ③柔らかくなったら、みりんとかつお節を入れる。
かつお節	1パック 3g	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	
和風だし	少々	

うす味のさつまいもの煮物です。お弁当のおかずにもおすすめです。



#### 「放射能検査について」

学校給食に使用する食材は、牛久市保健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。