

11月 給食だより



令和2年11月2日発行
牛久市立牛久第三中学校

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「にいなめさい新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

今月の給食目標

食事のあいさつをきちんとしよう

大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。

「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

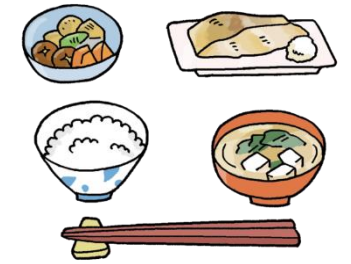
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ちそうご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事いしんさんさいで自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



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！

「ヘモグロスト・ベルヘッセの春雨ヌードル」

1人分 エネルギー193kcal 塩分 1.8g

材 料	4人分量	作 り 方
春雨	100g	① 春雨は長ければ10cm長さに切る。 ほうれん草はざく切り、椎茸は薄切りにする。 ② 卵は溶きほぐす。 ③ 鍋に水 600ml を入れて強火にかけ、沸騰したら①を加え、中火で春雨が柔らかくなるまで煮る。 ④ 中華スープの素・酒を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。 ⑥ 器に盛り付けたら完成。
ほうれん草	1株(240g)	
椎茸	8個	
卵	2個	
中華スープの素	大さじ2	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	

低カロリーでヘルシーなスープだよ！



《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。