

2月給食だより



令和3年2月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

もうすぐ立春を迎え、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も心配です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスにも気を配りましょう。

今月の給食目標 **好き嫌いなく なんでも食べよう**

食べ物にはそれぞれ大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、好き嫌いをせずいろいろなものを食べられるようにしましょう。



好き嫌いを克服するポイント

まずは一口食べてみよう



家族や友だちと一緒に食べよう



自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう



旬のものを食べよう



おなかをすかせてから食べよう



好きな味付けや調理法を試してみよう



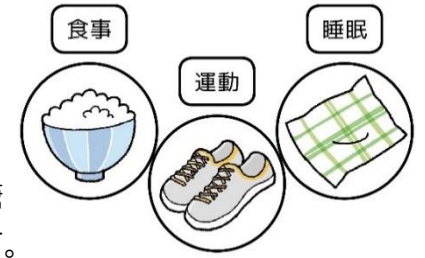
いろいろな食材や味を体験することは単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。成長に伴う味覚の変化でそれまで苦手だったものが、食べられるようになることもあります。

《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。

防ごう！未来の生活習慣病

欠食や食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。



子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

糖分や脂質、塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

糖分 →

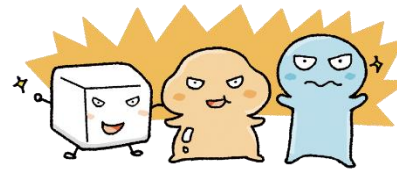
菓子や清涼飲料は量を決めてとりましょう。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

脂質 →

揚げ物の食べ過ぎはもちろん、ドレッシングやマヨネーズのかけ過ぎにも注意しましょう。

塩分 →

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は食べ過ぎないよう量を決めて食べましょう。



USHIKU 野菜オーケストラネギート

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！** ネギートの納豆汁 1人分 エネルギー：117kcal 塩分：1.3g

材料	4人分量	作り方
長ねぎ	100g	①長ねぎは、ななめに薄く切る。小松菜は、根を落とし1cmくらいの長さに細かく刻む。なめこはザルに入れ洗っておく。
なめこ	100g	
小松菜	100g	
だし汁	600ml	②鍋にだし汁を入れ火にかけ、①を加えて火が通ったら味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、最後におろし生姜を加えて火を消す。
味噌	大さじ2	
納豆	4パック	③お椀に納豆を1パックずつ入れ、熱々のお味噌汁を注ぎ入れる。
おろし生姜	少々	

《おすすめポイント》

前日のお味噌汁に納豆をプラスすれば、主菜に大変身します。お味噌汁の具材には、ビタミンCが補える色の濃い野菜がおすすめです。具たくさんのお味噌汁とごはんを組み合わせるとバランス朝食の出来上がりです♪

