

5月給食だより



令和3年4月28日発行
牛久市立牛久第三中学校

新年度が始まってもうすぐ1ヶ月です。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。大型連休もありますが、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

今月の給食目標 食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束



茶わんや汁わんは手に持って食べよう



口をとじ、よくかもう



食事中に立ち歩かないようにしましょう



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、脳と体が目覚めます。そして、睡眠中に低下した体温が上昇します。元気に1日をスタートするために、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ◆ 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

知っておきたい！食物アレルギー

食物アレルギーは、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。食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



どんな症状が出るの？



皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など</p>	<p>目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

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！」 「音魂ねぎ男の彩りスクランブルエッグ」1人あたり128Kcal 塩分0.6g

材料	4人分	作り方
卵	4個	①たまねぎをみじん切り、トマトをざく切りにする。 ②卵に牛乳を入れて、よく混ぜる。 ③フライパンにバターを入れて、たまねぎ、グリーンピース、トマトを入れて炒める。 ④野菜に火が通ったら、卵を入れて炒める。 ⑤塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。
たまねぎ	1/2個	
トマト	1個	
グリーンピース	20g	
バター	大さじ1	
牛乳	60cc	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

おすすめポイント

卵の中に野菜を入れることにより、野菜嫌いのお子さんにも食べやすい一品です。お好みでケチャップをかけても美味しく食べられます。パンにのせて食べるのもおすすめです♪

