

10月給食だより



令和3年10月8日発行
牛久市立下根中学校
文責 宇野 詩織

10月に入り暑さが和らぎ、秋の訪れを感じるようになりました。秋には、果物や野菜、魚など旬の食材がたくさん出回ります。急な気温の変化で体調などを崩さないように、季節のおいしいものをしっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

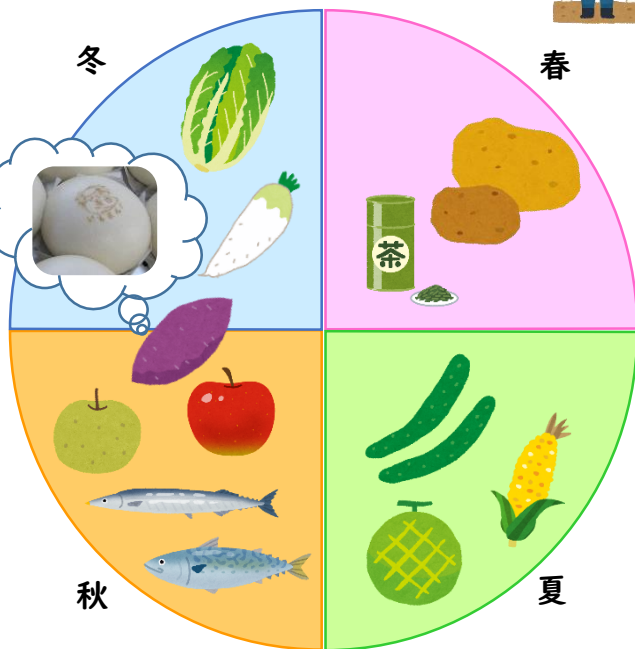
今月の給食目標

地場産物を知ろう



茨城県は、農業が盛んで生産量全国上位の食材が多くあります。給食では、茨城県や牛久市で栽培、収穫された旬の食材を取り入れ、地産地消を促進しています。

学校給食で使用している地場産物（一例）



通年



・米：牛久市産コシヒカリ
・うどん・ラーメン：牛久市産小麦（品種：ゆめかおり）



・豚肉・鶏肉：主に茨城県産



10月10日は目の愛護デー♡

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよく摂ることが大切です。そのうえで目の健康により栄養素を意識して摂るようにするとよいです。



ビタミンA (β-カロテン)

網膜の正常な働きを助ける



緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど

ビタミンB₁

視神経の働きを助ける



豚肉、緑黄色野菜、大豆製品など

ビタミンB₂

目の粘膜の保護を助ける



さばやさんまなどの魚、卵など



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! 「さつまいもひじきごはん」 | 人あたり307kcal 塩分0.5g

材料	4人分	作り方
ひじき（もどしたもの）	大さじ2	①ひじきはよく洗っておく。 ②米をとき、炊飯器に入れたら2合の目盛りまで水を入れ、ひじきを加える。 ③さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cmに切る。 ④②にさつまいも、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜしてから、通常炊飯モードで炊く。（朝炊き上がるように、タイマーを設定する） ⑤炊きあがったら器に盛り、ごま塩をかけて出来上がり。
米	2合	
さつまいも（大）	1/3本	
しょうゆ	小さじ1	
酒	大さじ2	
ごま塩	少々	
<p>♪おすすめポイント♪ 牛久市の名産「さつまいも」を使い、旬の味を朝食でいただけます。 前日に準備するので、朝は出来上がりを食べるだけです！ごま塩をかけると、さつまいもの甘味が引き立ちます。</p>		

