

1月 給食だより



令和4年1月11日発行
牛久市立おくの義務教育学校

あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を、毎日おいしく届けられるように努めてまいります。給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。

年末年始は、大人も子どもも夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で、早く生活リズムを元に戻しましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、人混みでのマスク着用をしっかりと行っていきましょう。



朝ごはん、
食べて始まる
元気な一日



健康をつくる
食事、運動、
よいすいみん



「まごわ(は) やさしい」
和の食材は
健康の友



しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

あけましておめでとう 新春食育かるた



「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



目いっぱい
感謝を示そう、
食事のあいさつ



伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康

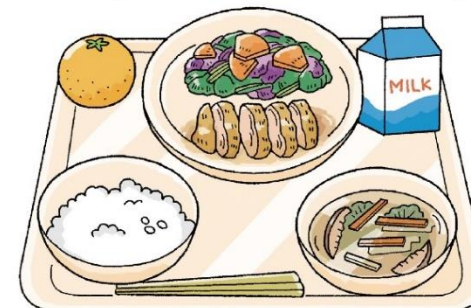
今月のめあて「給食について考えよう」

全国学校給食週間が始まります

学校給食は明治22年(1889)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもに昼食を出したのが始まりとされます。その後全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして戦後、昭和21年(1946)12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省ではこれを記念し、学校給食の意義や役割についての関心をさらに高め、理解してもらうため、冬休みと重ならない1ヵ月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。



給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

野菜たっぷり朝ごはん♪「ヘモグロスト・ベルヘッセの熱々ココット」

1人分エネルギー 215Kcal 食物繊維 2.6g 塩分 1.0g

材料	4人分	作り方
ほうれん草	1束(250g)	① ほうれん草を3cmの長さに切る。コーン缶は汁を切る。 ② フライパンにバターを溶かし、①をさっと炒め、お好みでこしょうを加える。 ③ 耐熱性の器に②を入れ、真ん中を少くぼませて、そこに卵を割り入れる。 ④ スライスチーズをのせて、オーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。 ※焼き時間はトースターの機種により変わります。
コーン缶	1缶(固形量120g)	
バター	15g	
卵	4個	
スライスチーズ	4枚	
こしょう	少々	



USHIKU 野菜オーケストラ
ほうれん草のキャラクター
「ヘモグロスト・ベルヘッセ」

このお料理は、たんぱく質とビタミン類を同時にとることができ、パンや果物と組み合わせれば栄養バランスが整います。大人も子どもも食べやすい味付けになっていて、朝ごはんにピッタリです！



《給食食材の放射能検査について》 検査結果は牛久市の公式サイトに掲載しています。ご確認ください。