

# 2月給食だより



令和4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**

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



## 魚をおいしく食べる方法

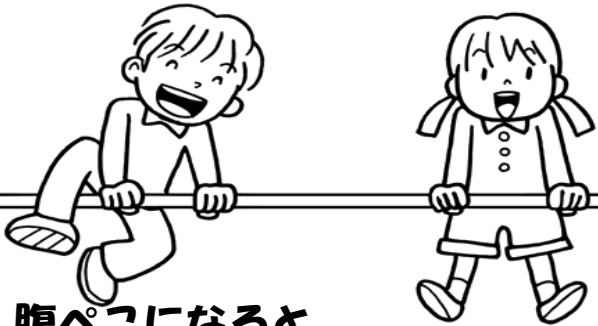
- 🍷 新鮮な魚を選ぼう
- 🍷 生臭みが強い魚は、みそ煮やトマト煮、カレー味など濃い目の味付けに
- 🍷 骨が多い魚は、骨まで食べられる揚げ物などに



## 腹ぺこになるとなんでもおいしく食べられるよ！

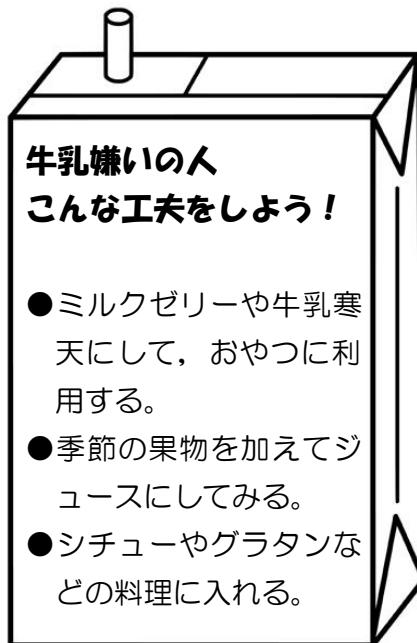
みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、嫌いなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。

適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめたりして3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



## 牛乳嫌いの人 こんな工夫をしよう！

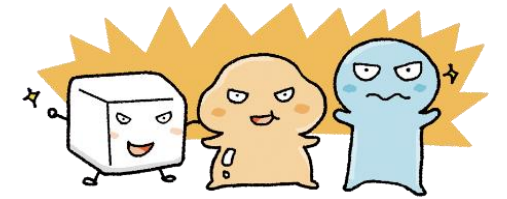
- ミルクゼリーや牛乳寒天にして、おやつに利用する。
- 季節の果物を加えてジュースにしてみる。
- シチューやグラタンなどの料理に入れる。



## 生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック！あてはまるものにチェックをいれてください。

- ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファーストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない



### <5個以上あてはまる方は、要注意！>

外食やファーストフードの食事が多く、夜遅くに飲食する方は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに、濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類などの食物繊維の摂り方が少ないなどの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランスよく食べることが大切です。（一般社団法人 日本生活習慣病予防協会より）

## 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！**

厳しく寒い春を元気に過ごす **ごちそうサラダ** 1人分エネルギー：162kcal 塩分：0.7g

材料	4人分	作り方
豚肉もも薄切り	200g	① れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水に5分さらす。さつまいもは皮つきのまま薄い輪切り、しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。にんじんは2cmの短冊切りにし、ほうれんそうは4cm長さに切っておく。それぞれ塩を加えた熱湯で茹でて湯をきっておく。 ② 豚肉は湯で茹で、さます。 ③ 茹でた野菜と豚肉を盛りつけドレッシングをかける。
れんこん	40g (2cm)	
さつまいも	50g (2cm)	
しめじ	50g	
えのきだけ	40g	
にんじん	40g (3/1本)	
ほうれんそう	50g	
ごまドレッシング	適量	
野菜がたっぷり食べられるサラダです。野菜はゆでても、蒸しても、おいしく食べられます。電子レンジを活用すると、忙しい朝でも作りやすいです。		

「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。