

3月給食だより



令和4年3月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。あと少しで卒業や進級を迎えます。

この1年間、給食でどんな思い出ができたでしょうか。自分の食事のとり方やマナーはどうでしたか。1年間を振り返って、自分の食生活を見直してみましょう。

給食の時間をふりがえろう



できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



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! 「春キャベツと卵のソテー」 1人当たりエネルギー90kcal 食塩相当量1g

材料	4人分	作り方
春キャベツ	240g (6枚)	①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。ウインナーは斜め切り、卵は割りほぐしておく。
にんじん	20g (1/5本)	
ウインナー	40g (4本)	②フライパンを熱し、サラダ油をひいたらウインナー・にんじん・キャベツの順に炒め、塩・こしょうで味付けする。
卵	2個	
サラダ油	4g (小さじ1/2)	
塩	3g (小さじ1/2)	
こしょう	少々	
おすすめポイント		
• ケチャップを加えると、子ども向けの味付けになります。		

