

8・9月 給食だよ!



令和4年8月29日発行
牛久市立牛久第三中学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。楽しい夏休みを過ごすことができたでしょうか。9月に入ってもまだ暑さの厳しい日があります。暑さでバテないように偏りのない食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、残暑をのりきりしましょう。

今月の給食目標

好き嫌いなく なんでも食べよう!

好きなところは?



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

みなさんは、食べものの好き嫌いがありますか。好き嫌いをする原因は、いくつかあります。原因を知って、少しずつ苦手にチャレンジし、何でも食べられるようになるといいですね。

好き嫌いの原因① 「新奇性恐怖」

初めて食べるものを避けること。食わず嫌いとも呼ばれる。
⇒いっしょに食事をして、「安全でおいしい!」という事を伝えましょう。

好き嫌いの原因② 「昔の思い出」

過去の体験から苦手になった。
⇒栽培や調理・友だちとの会食など、楽しい体験をして良い思い出を上書きしましょう。

好き嫌いの原因③ 「アレルギー反応」

特定の物を食べるといつも体調不良になる場合は、アレルギー反応を起こしている時があります。一度病院でアレルギー検査をしてみるのもいいかもしれません。

好き嫌いの原因④ 「食の体験が少ない」

ある食べものが、あまり食卓に並ばない等、食べ慣れていない。
⇒日常的に味や香りを体験することで、食べ慣れていきます。いろいろな食べものを食べるようにしましょう。



命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

1923年9月1日、関東大震災がありました。死者・行方不明者は10万人以上とされ、明治以降の日本の地震被害の最大規模です。毎年8月30日～9月5日までを、防災週間と定め、災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備するとしています。

近年、台風や豪雨などの災害の規模が大きくなっています。防災の日にあわせて、家族で食料や飲料などの備蓄があるか確認したり、避難場所や集合場所などを話し合ったりしましょう。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



おはよう! 野菜たっぷり朝ごはん♪



「ファールちゃんのツナ炒め」 1人分エネルギー 50Kcal、塩分 0.5g

材料	約6人分	作り方
なす	2本 200g	① なすは、縦半分にし、ななめに切る。さやいんげんは、3等分にする。 ② オイルツナ缶をなべに入れて火にかけ、①を炒める。 ③ 水と調味料を入れ、炒め煮にする。
さやいんげん	8本 50g	
オイルツナ缶	1缶 70g	
砂糖	大さじ1	おすすめポイント 秋なすとツナの炒め煮です。ツナ缶の油を使っており、うま味も出ます。甘辛い味なので、食欲のない朝でもご飯がすすみます。みそ汁や卵焼きと組み合わせると、味も栄養バランスもよくなります。
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水	40CC	



《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。