

10月 給食だよ!



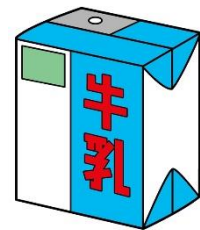
令和4年9月30日発行
牛久市立牛久第三中学校

秋は米をはじめ、サンマや芋、栗やブドウなど、おいしい物がたくさんとれます。実りの秋ともいいます。牛久市でも、おいしい食べものが作られているので、学校給食でも牛久市産の食べものを料理します。食欲の秋でもあります。残さないように食べて、読書や勉強、芸術や運動の秋も満喫してほしいと考えています。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

じばさんぶつ し
地場産物を知ろう

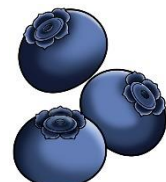
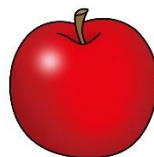
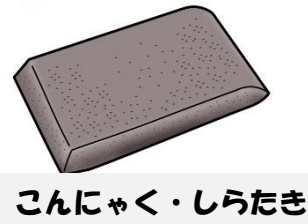
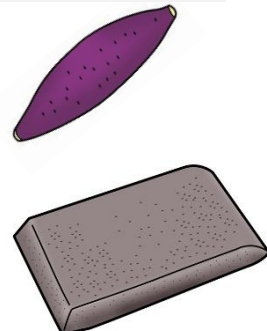
きゅうしょく とうじょう じばさんぶつ し
給食で登場する地場産物、いくつ知っていますか? 献立表の材料の欄を見て、
うしくしさん いばらきけんさん た
牛久市産や茨城県産の食べものがいつ出るか、探してみましょう。



じばさんぶつ た
地場産物を食べて
ちさんちしょう
地産地消!



ちいき せいさん しゅうざい ちいき しょうひ
地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビや、スマートフォン(スマホ)に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力低下や運動不足などが心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。



たくさんの人に牛久市でとれる野菜を知ってほしい! 食べてもらいたい! という願いから、このオーケストラが生まれました。野菜は、ひとつひとつもおいしいけれど、組み合わせるとステキなハーモニーが生まれます。味のハーモニー、栄養素のハーモニーを楽しく学ぶためのキャラクターたちです。



おはよう! 野菜たっぷり朝ごはん♪

「里いもの煮物をリメイク!

taro バルくんのマヨチーズグラタン

1人分エネルギー 158Kcal、塩分 0.9g

材料	4人分	作り方
里いもの煮物の残り	いも8つ分程度	① 煮物の煮汁を軽くきり、里いものを軽くつぶすか、輪切りにする。 ② 耐熱皿に①を並べ、マヨネーズ・チーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。 ※にんじんや油揚げなど、他の具材も一緒に焼けます。 ※ハムやベーコンを足したり、パン粉やパセリをかけたりしてもおいしいです。
マヨネーズ	20g	
スライスチーズ	4枚	
パン粉 パセリ ハム こしょう など		
おすすめポイント		
前日に残った里いもの煮物を使った簡単グラタンです。パンにもご飯にも合うおかずです。		
牛乳や豆乳で軽く煮て、クリームグラタン風にしてもおいしいと思います。		



《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。