

# 11月給食だより



令和4年10月31日発行  
牛久市立牛久第三中学校

秋も深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。新米をはじめ、旬の魚や野菜・果物が一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりを心がけてほしいと思います。

## 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

## 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

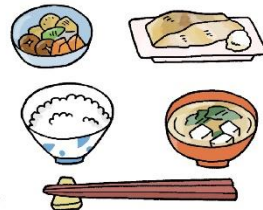


## 11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 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！ 「マダムビターゼのきんぴらチーズトースト」

1人当たりエネルギー352kcal 食塩相当量2.2g

材料	4人分量	作り方	
大根の皮	1/2本くらい	① 大根の皮は千切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し、炒める。 ③ 調味料を入れ味付けをし、ごまをふりかける。 ④ イングリッシュマフィンを半分にし、マヨネーズをぬる。 ⑤ マフィンにきんぴら・チーズをのせてトースターで焼く。 ⑥ チーズがとけたら完成。	
砂糖	小さじ2		
酒	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
ごま	適量		
ごま油	適量		
イングリッシュマフィン	4個	*ワンポイントアドバイス*	
マヨネーズ	適量		大根の皮には2倍のビタミンCがあります。他にも栄養が豊富なので、捨てるのはもったいない！ きんぴらは前の日に作って、残ったものを使うと簡単です。
とろけるチーズ	適量		



### ＜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。