

1月 給食だより



令和4年12月23日発行
牛久市立牛久第三中学校

これから寒さも本番です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、夜はしっかり休んで、元気に過ごしましょう。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルス、コロナウイルス感染の予防につとめるよう家庭でもご指導お願いします。

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめや野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

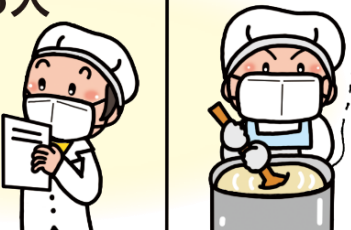
● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



● お店の人



よい食材を選んだり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 準備をする人



学校給食の歴史～これまでとこれから～

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当をもってこられない子供たちのために、おにぎりと野菜や魚の塩漬けを出したことが始まりとされています。その後、各地へ広まって行きますが、第二次世界大戦のために中断されました。戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が記念日となりましたが、この日は2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を給食記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが『全国学校給食週間』です。食べ物にあらためて感謝し、子供たちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割について考える一週間です。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー しっかり食べよう！朝ごはん

春雨ヌードル



（登場する野菜キャラクター：ヘモグロスト・ベルハッセ）

♡1人分エネルギー： 157 kcal ♡塩分： 0.25 g

材料	4人分量	作り方
春雨	120g	① 春雨は長ければ10cm長さに切る ほうれん草は、ざく切りに、椎茸は、薄切りにする。 ② 卵はときほぐす。 ③ 鍋に水600mlを入れて強火にかけ、Aを加え沸騰したら①を加え、中火で春雨が柔らかくなるまで煮る。溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら火を止める。
ほうれん草	1株(240g)	
椎茸	8個	
卵	2	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ほくはチェロ奏者のヘモグロスト・ベルハッセです。旬を迎える冬は甘味が増しておいしくなります。 造血作用がある鉄分や、美肌効果の高いカロテンなど、女性にうれしい栄養素が豊富に入っています。買ったその日のうちにゆでて、水にさらしてアク抜きをしてね。 </div>
酒	大さじ1	
中華スープの素	小さじ1	
塩・胡椒	各少々	



＜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。