

# 2月給食だより



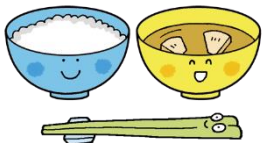
令和5年1月30日発行  
牛久市立おくの義務教育学校

もうすぐ立春を迎え、暦の上では春ですが、2月は1年で一番寒い月と言われています。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。

## 今月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

### 目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちをおこすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



### Q. SNSに店の料理写真を投稿してもよい？

**A.** 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか？」「SNSに投稿してもいいですか？」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報もれないように慎重に扱うことが大切です。



### 食べている時は口を閉じよう

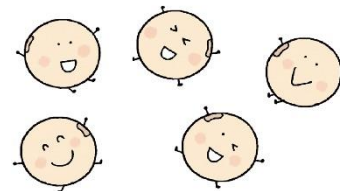


## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

## 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! 「ネギートの納豆汁」

1人当たりエネルギー 117kcal 食塩相当量 1.3g

USHIKU野菜  
オーケストラ  
ネギート



材料	4人分量	作り方
長ねぎ	1本	①長ねぎは、ななめに薄く切る。小松菜は、根を落とし1cmくらいの長さに細かく刻む。 ②なめこはザルに入れ洗う。 ③鍋にだし汁を入れ火にかけ、①②を加えて火が通ったら味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、最後におろし生姜を加えて火を消す。 ④お椀に納豆を1パックずつ入れ、熱々のお味噌汁を注ぎ入れる。
なめこ	1パック	
小松菜	1株	
だし汁	600ml	
味噌	大さじ2	
納豆	4パック	
おろし生姜	少々	



前日のお味噌汁に納豆をプラスすれば、主菜に大変身します。お味噌汁の具材には、色の濃い野菜がおすすめです。ビタミンCが補えますよ。具だくさんのお味噌汁とごはんを組み合わせると栄養バランスの良い朝食の出来上がり。

### 《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。