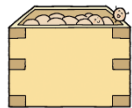


2月給食だより



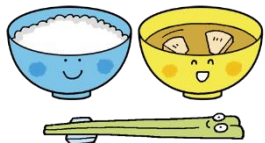
令和5年1月31日発行
牛久市立牛久第三中学校

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

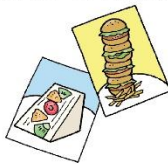
目指せ 食事マナーの達人

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、話す内容や雰囲気気を付けましょう。



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を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

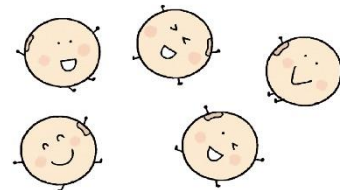


節分

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 177kcal 食塩相当量 1.3g

材料	4人分	作り方
長ねぎ	100g	①長ねぎは、斜めに薄く切る。
なめこ	100g	②なめこはザルに入れ洗う。
小松菜	100g	③小松菜は、根を切り落とし、1cmくらいの長さに刻む。
だし汁	600ml	④鍋にだしを入れ火にかけ、①②③を加えて火が通ったら
味噌	大さじ2	味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、最後に生姜を入れて
納豆	4パック	火を消す。
おろし生姜	少々	⑤お椀に納豆1パックを入れ、お味噌汁を注ぎ入れる。



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。