



給食だより



令和5年2月27日発行
牛久市立おくの義務教育学校

【生徒の皆さんへ】

寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。今年度もあとひと月ほどで終わりです。この1年間、給食でどんな思い出ができたでしょうか。自分の食事のとり方やマナーはどうでしたか。1年間を振り返って、自分の食生活を見直してみましょう。

① 朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。



② 牛乳は残さず飲みましたか？

牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。



③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？



④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？



⑤ 魚はしっかり食べましたか？

「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。



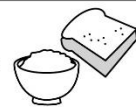
さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？

「はい」の数がたくさんあった人は、これからこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。



※食物アレルギーや宗教上の理由等で食べられないものがある場合は、その項目のチェックリストは飛ばしましょう。

⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？



⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？



⑧ よくかんで食べていますか？

たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。



⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？



⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？



新しい記憶は寝ている時に定着する



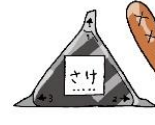
睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

＜購入例＞

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



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!
「キャバリオの和風サラダ」1人当たりエネルギー67kcal 食塩相当量0.8g

材料	4人分	作り方
ツナ油漬け	1缶(70g)	①にんじんは千切りにする。 ②①をボウルに入れ、Aを加えてもむ。 ③しんなりしたら、焼きのりをちぎって加える。 ④さらに、ツナ(油ごと)としょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。
にんじん	1本(180g)	
A: 塩	小さじ1/4	
A: 砂糖	小さじ1/2	
焼きのり	1枚	
しょうゆ	小さじ1	

＊おすすめポイント＊

ツナを油ごと使うことで、にんじんに含まれるカロテンの吸収がよくなります。春の「新にんじん」は、やわらかくて、甘くて、ジューシーです。生のまま食べるのがおすすめです。

