

# 9月給食だより



令和5年8月28日発行  
牛久市立牛久第三中学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。楽しい夏休みを過ごすことができましたでしょうか？ まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。偏りのない食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、残暑を乗り切りましょう。

## 今月の給食目標 **好き嫌いなくなんでも食べよう**

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり、活動したり、成長したりしています。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。好き嫌いをせずにいろいろなものを食べられるようにしましょう。

### ☆好き嫌いを克服するポイント！☆

まずは一口食べてみよう



家族や友だちと一緒に食べよう



自分で野菜を育てたり料理を作ったりしてみよう



旬のものを食べよう



おなかをすかせてから食べよう



好きな味付けや調理法を試してみよう



## 健康の3原則～栄養・運動・休養～

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、体調を崩しやすくなります。日頃から、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。重要なのは...

- 1日3食、**栄養**バランスのよい食事をしっかり食べること
- 適度な**運動**をすること
- 十分な睡眠をとって、**休養**することです。

この3つがしっかりとできていれば健康な体を保つことができます。

①**栄養**



②**運動**



③**休養**



### 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！

「なすチーズトースト」1人分エネルギー：326kcal 塩分：1.7g

材料	4人分量	作り方
食パン	4枚	①なすは薄く輪切り、たまねぎとピーマンは千切りにして電子レンジで500ワットで30秒ほど加熱しておく。 ②食パンにケチャップを塗り、①をのせる。 ③2にピザ用チーズをのせて、こんがり焼き色が付くまでトーストする。 ④乾燥パセリをふりかけて出来上がり。
ケチャップ	大さじ3	
なす	小2本	
たまねぎ	1/4個	
ピーマン	小1個	
ピザ用チーズ	120g	
乾燥パセリ	適量	



野菜を手軽に食べることができるメニューです。朝ごはん野菜を食べると、一日を通じて血糖値の急上昇を抑えられるといわれています。