

11月給食だより



令和5年10月31日発行
牛久市立牛久第三中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。体温の調整ができるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校させていただければと思います。また、食事の前や外から帰ったときは手洗いを忘れずに行い、健康を守るために朝昼夕の食事をバランスよくとれるよう、生活を整えましょう。

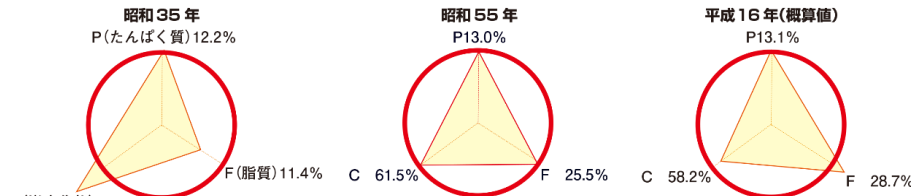
11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」となっています。「和食」は自然を尊ぶという、日本ではぐくまれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

ごはんを主食とした「日本型の食事」で栄養バランスのとれた食事を取り入れましょう。

米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多くみかけるようになりました。日本型の食事をみなおしてみましよう。

栄養バランスの変化



資料：農林水産省「食料需給表」

注：適正比率は、食料・農業・農村計画における平成22年度の目標値P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%で算出。

感謝して食べよう!

例えば、カレーライスができるまでに関わる人、動物、植物・・・

食卓に食べ物が並ぶまでにはたくさんの人や動植物の命がかかわっていることを、家庭でも伝えていただければと思います。一口一口よくかんで味わい、感謝の気持ちをもってほしいです。



11月29日の給食に「いもまん！」がでます。牛久市産のさつまいも(紅あずま)とカスタードクリームを餡とした「いもまん！」真白な皮には牛久市のマスコット「かっぱのキューちゃん」の顔と「いもまん！」という文字の焼き印が押されています。年3回、給食に登場します。



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! 「ハクミンのピリッとカレースープ」

1人当たりエネルギー49kcal 食塩相当量0.7g



材料	4人分量	作り方
絹ごし豆腐	80g(1/4丁)	①人参、ベーコンは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、豆腐はさいの目に切る。
人参	20g(2cm輪切り)	
白菜	120g(2枚)	
ベーコン	20g(1枚半)	②①の材料をカレー粉を加えて油で炒め、水、コンソメを加えて煮る。
サラダ油	4g(小さじ1)	
カレー粉	1.2g(小さじ1/2)	③野菜が煮えたら豆腐を加え、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。
塩・こしょう	少々	
固形コンソメ	1個	
水	600ml	

おすすめポイント カレー風味が食欲をかきたて、体が温まるスープです。お好みで白菜をたっぷり加えて、野菜の摂取を！人参を千切りにすることで、火の通りが早く、短時間で仕上がります。



11月20日の給食は「全校一斉いばらき美味しお給食」となっています。牛久市では毎月20日に実施していますが、今回は茨城県で全校共通献立となっています。うま味や酸味、香味で減塩できるよう心掛けています。ご家庭での参考にできれば幸いです。