

2月給食だよ!



令和6年1月31日発行
牛久市立牛久第三中学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しく風邪や感染症なども流行する時期です。栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

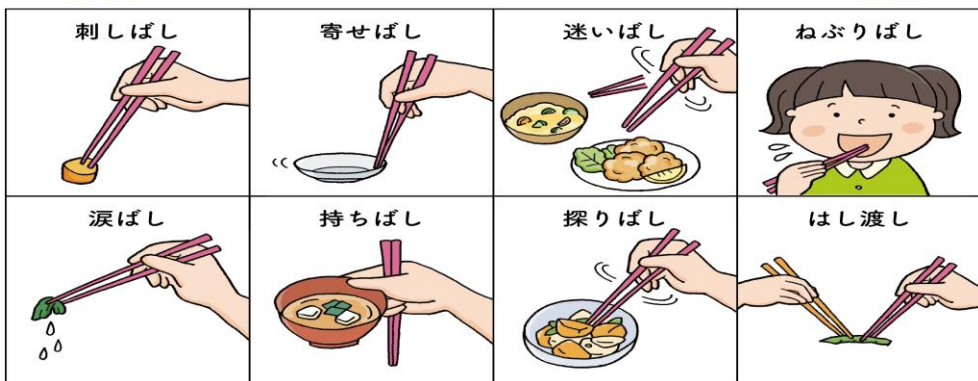


食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



スマホのながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



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! 「へモグロスト・ベルヘッセの熱々ココット」

1人当たりエネルギー215kcal 食塩相当量1.0g

食材	4人分量	作り方
ほうれん草	1束(250g)	① ほうれん草は3cmの長さに切る。コーン缶は汁をきる。 ② フライパンにバターを溶かし①をサツと炒め、お好みでこしょうを加える。 ③ 耐熱性の器に②を入れ、真ん中を少しくぼませて、そこに卵を割り入れる。 ④ スライスチーズをのせて、オーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。
コーン缶	1缶(固形量120g)	
バター	15g	
卵	4個	
スライスチーズ	4枚	
こしょう	少々	
		※焼き時間はトースターの機種によって変わります。

このお料理は、たんぱく質とビタミン類を同時にとることができ、パンや果物と組み合わせれば栄養バランスが整います。大人も子どもも食べやすい味付けになっていて、朝ごはんにぴったりです。