

# 3月給食だより



令和6年2月29日発行  
牛久市立牛久第三中学校

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食をおとして学んだこと、できるようになったことなどをふり返り、来年度に挑戦したいことを考えてみましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

● できたものには□にチェックを入れ、給食の時間をふりかえりましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

★ いくつチェックができましたか？ できなかったことは、来年度取りくんでみましょう。

### 将来の健康のために

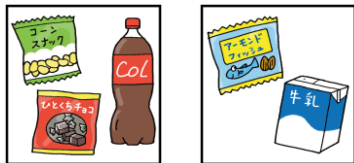
## 食品を選ぶ力をつけよう！

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。

栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。



### 間食は何を買いますか？



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多く、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足がちな栄養素がとれるものを選ぶとよいですね。



## 食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



### 原材料名

使用量の多いものから表示されます。

### 期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

### 保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

### 加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)  
 原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
 内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載  
 保存方法/要冷蔵(10℃以下)  
 製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g(糖質〇g/食物繊維〇g)、食塩相当量〇g

本品に含まれるアレルゲン(特定原材料及それに準ずるものを表示)  
 卵・乳成分・大豆・豚肉

### 栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

### アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

## 3月3日は ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。

ひなまつりには、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

ひしもちの赤(桃色)、白、緑は、桃の花と雪、そして新芽が広がる大地が表されています。

## 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!

### 「オレンジ色のキャバリオシチュー」

1人当たりエネルギー150kcal 食塩相当量 0.6 g

材料	4人分	作り方
にんじん	2本	①にんじんは1本分をすりおろし、もう1本は 小さな角切りにする。 ②たまねぎ、しめじ、ベーコンもにんじんと同じくらいの大きさに切る。 ③鍋にサラダ油を熱し、①、②を炒める。 ④全体に油がまわったら、水を加え、煮立ったらアクを取る。 ⑤野菜がやわらかくなったら、牛乳、コンソメを加え、弱火で煮る。
たまねぎ	1個	
しめじ	100g	
ベーコン	2枚	
サラダ油	小さじ1	
水	300ml	
牛乳	300ml	
コンソメ	1個	

★人参をすりおろして加えるとオレンジ色があざやかになり、人参がたっぷり食べられます。

★パンに合うやさしい味のミルクシチューです。

