

4月給食だより



令和6年4月8日発行
牛久市立牛久第三中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食だよりでは、ご家庭で食育を行う際に参考となるような食に関する情報を発信していきます。また、今年度も給食室一同、安全でおいしい給食づくりを目指してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

牛久市の学校給食



牛久市では全ての小・中・義務教育学校で自校方式給食を導入しています。牛久市や茨城県で栽培、収穫された旬の食材を取り入れ、地産地消を促進しています。

主な献立内容

《かみかみ献立》

毎月1回、8のつく日に嚙むことを意識した献立を実施します。

《USHIKU 野菜オーケストラ献立》

USHIKU 野菜オーケストラの食材を使用した献立を実施します。

《いばらき美味しお Day》

毎月20日は減塩の日。減塩のポイントを取り入れた献立を実施します。

《牛久の日給食》

牛乳・調味料以外は全て牛久市産の食材を使用します。

《スタディメニュー》

教科と連携した献立を実施します。

《世界食べ物の旅》《日本味めぐり》

世界や日本の伝統料理や行事食などを取り入れています。



ごはんは、牛久市産コシヒカリを使用し、週3～4回提供します。米飯給食は、様々な食材をおかずのできるため、栄養バランスを整えやすい献立となります。

パンは、土田製菓などから納品されます。揚げパンなどは給食室で調理して提供します。

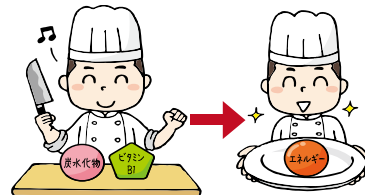
めん類は、八木食品工業などから納品されます。ソフトめんや中華めん、焼きそば、煮込みうどんは牛久市産小麦を使用しています。その他、スパゲッティも提供します。

*給食費は段階的に無償化を実施します。令和6年度から、高校受験を控えた世帯の負担軽減を図るため、中学校の給食費無償化を実施します。

私たちは、化学反応の連続で生きている！

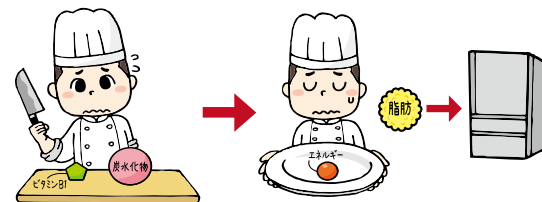
文部科学省「中学生用食育教材」より

私たちのからだには、酸素や栄養素、水を使って化学反応をする仕組みがあります。化学反応とは、もとの物質とは性質の異なる別の物質ができる変化のことです。化学反応が全てつながることで、私たちは「生命維持」や「運動」、そして「成長」しています。



必要な材料（酸素や水、栄養素）がそろっているときには、必要なものを必要なだけ作ります。

（例；炭水化物+ビタミンB群=エネルギー）



材料が不足しているときには、最低限の化学反応だけが起こり、不足分を節約したり、ほかの物質を加工して補充したりします。

（例；ビタミンB群が少ない場合、その量に応じた炭水化物しか化学反応せず、使われなかった炭水化物は脂肪に作り替えられ、貯蔵されます。）

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！

USHIKU野菜オーケストラ「キャビオン」



「朝食マフィンバーガー」1人分エネルギー：239kcal 食塩相当量：0.9g

材料	2人分	作り方
イングリッシュマフィン	2個	①マフィンを上下半分に切り、切り口にバターを塗る。 ②片方のマフィンにハムと千切りキャベツをのせ、もう片方のマフィンにはチーズをのせ、トースターで焼く。 ③チーズが解けたら二つを合わせる。 ♪おすすめポイント♪ せん切りキャベツの市販品を使用すれば手軽に作れます。
バター	20g	
ハム	2枚	
キャベツ	1枚	
とけるチーズ	2枚	



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画も制作しました。こちらのQRコード（URL）からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=2jhvtxwRM9k>