

11月給食だよ!

令和6年10月31日発行
牛久市立ひたち野うしく中学校

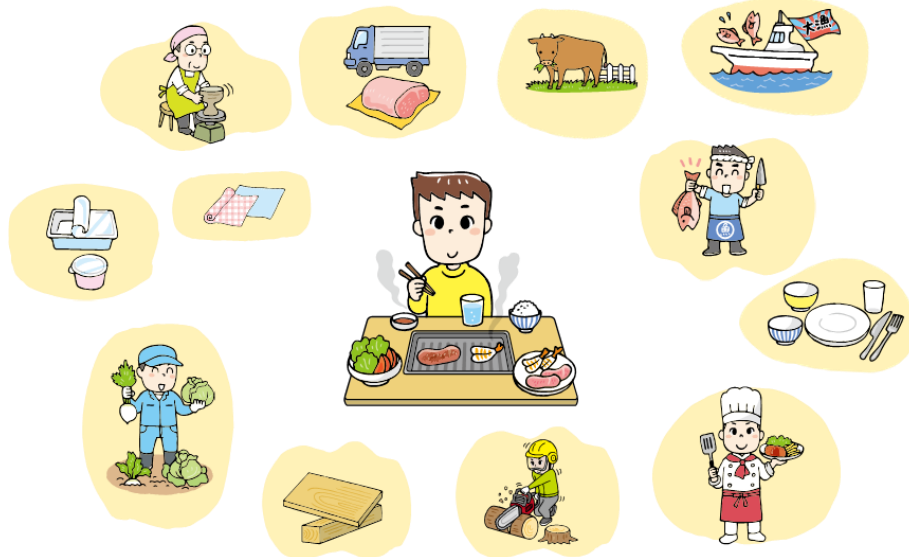
木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。体温の調整ができるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校するとよいでしょう。また、感染症予防とコーラスコンクール前の喉ケアを兼ねて、外出先から帰った時の手洗いとうがいは徹底しましょう。



えっ、その「仕事」も食に関わっているの?

文部科学省「中学生用食育教材」より

食は生きるために必要なことです。昔から人々は食に関わる仕事をしてきました。農業や漁業、食品メーカー、調理はもちろん、それ以外にも食に関わる仕事がたくさんあります。どのようなものがあるのでしょうか。



食卓が整うまでには、上記のように多くの職業が関わっています。食に直接的に関わる農家、漁師、調理師、栄養士等だけでなく、一見関わりがなさそうなものづくり関係や包装・印刷関係、医療関係や衛生管理、地域貢献、メディア関係などたくさんあり、食に関する課題解決に寄与することを考えている人が多くいます。この世の中は、食にかかわる仕事にも支えられながら成り立っているのです。

給食委員会（給食日誌）から

8/30(金)
長い休み明けは毎回カレーな気がするのだが...

9/12(木)
なすが苦手だったので、かつお節がきいておいしく食べられました。

9/20(金)
鶏肉のマーメイド焼きのマーメイドがよくわからなかったけどおいしかった

9/13(金)
タコライスがおいしかった!でもタコ入ってないやんけ!

9/30(月)
カレーうどんが制服について大変!カレー南蛮の「南蛮」って何?

9/24(火)
大根とツナのスパゲティ、独特な味だけど人気だった。

10/10(木)
体育祭後のカレーがすごくおいしかった。それ以外思いつかない。

9/25(水)
じゃぶ汁がどんな汁物か気になっていましたが、スープのだしと具材がマッチしていておいしかったです!

♪11月の献立から♪

★11月5日(火)は牛久の日です。給食の中の食材ほとんどが牛久市産のものとなります。(当初予定されていた牛久市産のりんごですが、高温障害や台風による落下の為、他県産のりんごを使用します。)

★11月19日(火)から11月22日(金)の給食に「うしく河童大根」が登場します! JA水郷つくば農業協同組合大根生産部会様より寄贈していただきます。

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!

「大根のステーキ」 | 1人分エネルギー: 51kcal 塩分: 0.8g

材料	4人分量	作り方
大根	1/2本 (60g×8枚)	①大根は皮をむき、1.5cmくらいの輪切りにする。 ②大根に十字の切れ目を入れ、600W電子レンジで7~8分くらい、やわらかくなるまで加熱する。 ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし、②の大根を入れこんがり焼き目が付くまで焼く。 ④めんつゆと中濃ソースを混ぜたものに加え、全体にからめて出来上がり。皿に盛り付け、お好みであらびきこしょうをかけて。 ◆◆おすすめポイント◆◆ ハンバーグのような味付けで、ごはんがすすむ野菜のおかずです。レンジで大根をしっかりやわらかくしてからフライパンで焼きましょう。バターがしみこみやすく、ジューシーな仕上がりになります。
バター	10g	
めんつゆ3倍濃縮	大さじ1	
中濃ソース	大さじ1	
粗びきこしょう	お好みで	



「大根のステーキ」の作り方動画
(牛久市食育推進委員会栄養士部会)
<https://www.youtube.com/watch?v=JVwf1GXiTyI>

