

2月給食だよ!



令和7年2月3日発行
牛久市立中根小学校

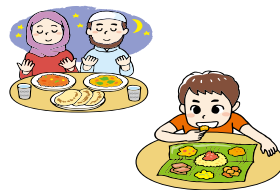
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウィルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい効果が効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。



日本の食文化について

文部科学省「中学生用食育教材」より

現在、急激な食の変化にともなったグローバル化の進展や、日本に暮らす外国人の増加などにより、その人々との交流や海外の食事に触れる機会が増えています。世界には多様な食文化が存在しており、食事の仕方や食べる食品などが異なっています。



(1) 日本の食文化の特徴

日本は南北に長く、地域ごとの気候や風土も様々です。日本人は自然の中に神様を感じ、豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んできました。それらを背景に「行事食」「郷土食」等、多様な文化が発達しています。

(2) 「和食」のユネスコ無形文化遺産への登録

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

以上が、和食の特徴として挙げられています。



(3) 食文化を知る意義

日本の多様な食文化には各地の自然環境の中で、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史が反映されています。国内の他の地域や海外の人々の間で、それぞれの文化を理解しあうことにより、お互いの交流や絆を深めることにも役立ちます。

私たちは日本の文化について、もう一度理解を深め、子供たちへ伝承していく必要があるのではないのでしょうか？

目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

まずは、身近なおとなが見本に



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!
「鶏肉とネギートのとろとろ煮」

1人当たりエネルギー 192kcal 食塩相当量 1.4g

USHIKU野菜
オーケストラ「ネギート」



食材	4人分量	作り方
鶏もも肉	1枚(200g)	① 鶏肉は一口大に切る。 ② ほうれん草はよく洗い、水を切って根元をとり、4等分に切る。 ③ 長ねぎは、ななめ切りにする。 ④ フライパンに油を入れ、中火で鶏肉、長ねぎ、ほうれん草の順に炒める。 ⑤ Aの調味料を加え、弱めの中火のまま長ねぎとほうれん草がたくたくになるまで煮る。 ⑥ 火を止めて水溶性片栗粉を入れ、弱火で少しなじませたら完成。 とろみをつけることで味がよくからみ、ご飯にかけて食べるのもおすすめです!
ほうれん草	1束	
長ねぎ	1本	
油	大さじ1	
だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	小さじ1 大さじ1 大さじ1.5 大さじ2 大さじ1	
片栗粉	小さじ2	



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、実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=ywgkW2_n00s

