

根郷中3年目になります  
【おいしい・楽しい・大好き♥】  
そんな給食を作っています。  
よろしくお願ひいたします！



入学・進級おめでとうございます。期待に胸をふくらませ、新学期がスタートしました！  
中学生は、将来の夢に向かって体をつくっていく大事な時期です。そのため、必要なエネルギー量がライフステージの中でも最も高い時期になります。1年生のみなさんにとっては、小学校の給食より量が増えて驚く人もいるかもしれませんね。みなさんの成長や健康に必要な食事の量なので、完食できるように食べる力をつけていきましょう！

### 中学生が心掛けたい食生活のポイント

- ☆朝食をしっかり食べよう
- ☆十分な睡眠と3回の食事をバランスよくとり、規則正しい生活リズムをつくろう
- ☆マナーを守って、一緒に食事をする家族や友だちと楽しく食べよう
- ☆健康や食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにしよう
- ☆食事づくりや食事の準備をすすんでしよう
- ☆食べ物を大切にし、食べ残しを減らそう
- ☆将来に備えて、簡単な調理法や食の安全について学ぼう
- ☆噛むことの大切さを理解し、歯を健康に保とう

### タイムラインをみてね♪

「マチコミ」のタイムライン配信で、その日の給食を写真とともに紹介します(๑)ノ



ぜひ、ご覧ください♥

※基本、給食がある日は毎日更新しますが、出張等で栄養士不在の場合はお休みすることもあります。ご了承ください。

「食べる力」は「生きる力」！  
「夢」を叶えるための  
体づくりをしよう！



## 津田仙献立



### 佐倉にゆかりのある人物の紹介



津田仙  
(1837年～1908年)

津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。外国人向けホテルで働いていた津田仙は、輸入が主流だった西洋野菜を、日本でも栽培できないかと考え、野菜の栽培に取り組みました。その結果、当時として大変珍しいアスパラガスやいちごの栽培に成功しました。その他ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。その功績をたたえ、佐倉市内の小中学校では、津田仙の命日である4月24日に西洋野菜を使用した給食を提供しています。

毎月24日は「津田仙野菜の日」♪

4月以降も毎月津田仙の月命日の24日前後を「津田仙野菜の日」として、津田仙野菜を取り入れた献立を実施します！



～佐倉市学校栄養士会より～

### ☆体がよろこぶ♪「朝ベジ」☆

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれたりします。しかし、何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか？ 佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(バジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトやきゅうりをプラスする、またピザトーストにちょっと野菜をのせてみるのもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりしてより栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していきますのでお楽しみに！

このアイコンが目印★



朝ベジしよう！

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



～佐倉市学校栄養士会～

### 給食レシピで朝ベジ♪

### ★朝ベジサンド

4/30(木)の献立で登場します。



#### <材料4人分>

- ・食パン……………4枚
- ・ハム……………4枚
- ・レタス(小さくちぎる)……………2枚
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・アルミホイル(30cm幅)……………4枚

#### <作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



具材のアレンジ無限大！  
生のまま食べられる食材を使うと安心です。