

# ランチタイム

令和4年(2022年) 5月  
城陽市立学校給食センター 中学校

新年度が始まって、早くも1か月が過ぎました。連休明けのこの時期は、新年度の疲れが出やすい時期です。平日も休日、規則正しく生活することで、体のリズムが整って元気に過ごすことができます。朝ごはんは必ず食べるようにしてくださいね。

**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**



## Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当?

**A.** 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

## Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

# 朝ごはんクイズ

## 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 朝ごはんを食べるために何をすればいい?  
**A** 朝早く起きる **B** 夜遅くまで起きている

**Q2** 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?  
**A** 下がる **B** 上がる

**Q3** 朝ごはんを食べた子はどっち?  
**A** 朝ウンチが出なくてモヤモヤ **B** 朝ウンチが出てスッキリ!

**Q4** 脳のエネルギーになる食べものはどっち?  
**A** ごはん **B** 野菜炒め

**Q5** パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?  
**A** 目玉焼きとサラダ **B** ドーナツとポテト



Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。  
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。  
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。





# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



じょうようしりつがっこうきゅうしょく 城陽市立学校 給食センターでは、1年を通してたくさんの地元農家さんにお世話になり、おいしい採れたての地元野菜を納品していただき、給食に取り入れていきます。

じもと せいざん 地元で生産されたものを、じもと しょうひ 地元で消費することを「地産地消」といいます。じもとさん しょくざい 地元産の食材について知り、おいしくいただきますよう！



## ちさんちしょう 地産地消のよい点



### ① 新鮮

せいざんち ちか 生産地が近いので新鮮でおいしい、旬のものが手に入るので栄養価も高いです。

### ② 安心

だれ づく 誰が作ったものなのかわかるので、安心して買うことができます。

### ③ 環境

せいざんちちか しょうひ 生産地近くで消費されるため、ゆそう 輸送コストがかからず、かんきょう 環境にもやさしいです。

## がつ しょう よてい じょうようさん やさい 5月使用予定の 城陽産野菜

おおむら 大村さん

あお 青ねぎ (68kg)  
たまねぎ (165kg)



きむら 木村さん

たまねぎ (90kg)



いけの 池野さん

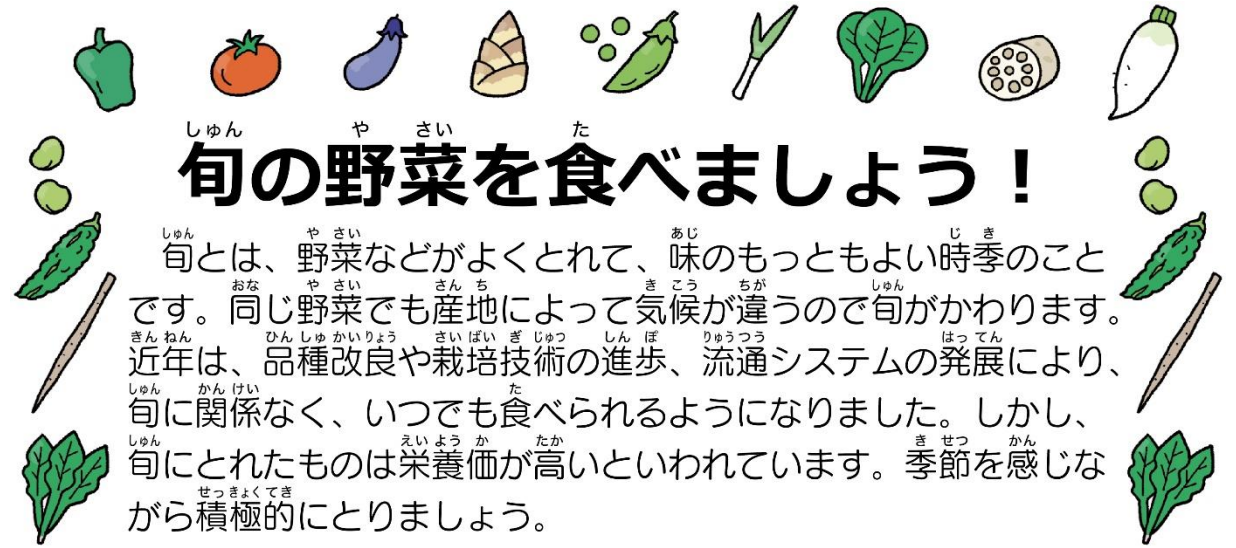
うめぼ 梅干し (26kg)



じもと やさい 地元でとれた野菜は、新鮮でとってもおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。



## 旬の野菜を食べましょう！



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

## 作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

### 新ごぼうのごまマヨサラダ

5月23日のメニュー☆

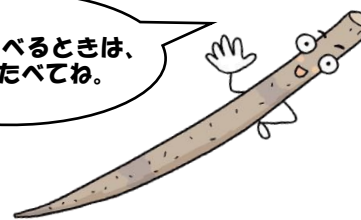
<材料> 4人分

ごぼう	90g
にんじん	27g
ホールコーン	24g
きゅうり	20g
ツナ	30g
★三温糖	小さじ1
★塩	少々
★酢	小さじ1
★ノンエッグマヨネーズ	大さじ2
★白いりごま	ひとつまみ

<作り方>

- ① ごぼうはさがき、にんじんは千切りにし、ポイルする。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜とツナを★の調味料で和えたら出来上がり♪

わたしをたべるときは、よくかんでたべてね。



新ごぼうの旬は4月～6月です。新ごぼうを選ぶときは全体的に白っぽく、茎がみずみずしいものを選びましょう！

ごぼうは食物繊維が豊富です。お腹の中を掃除してくれる働きがありますので、積極的に食べて欲しい野菜です。