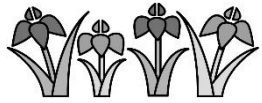


みんなで大いただきます

～きゅうしょくセンターだより～



令和4年（2022年）5月
城陽市立学校給食センター 小学校



街中に吹く風も爽やかなものになり、木々の緑も鮮やかになってきました。5月は新年度が始まってから1ヶ月が経ち、疲れがたまってくる時期です。毎日3回の食事ももちろん、早寝早起きを心がけ、体調を整えましょう。



身支度を整えよう！

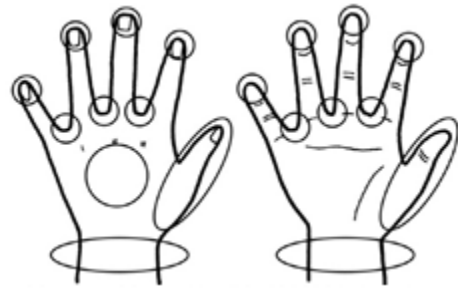
給食前の手洗いや給食当番のときの服装に気をつけていますか？給食が始まって1ヶ月、もう一度確認しましょう。



発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど
体調が悪い場合、給食当番はできません。

手洗いのポイント

手はせっけんを使ってきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。特に手首や指の間、指先など、○で囲まれたところは洗い残しが多い部分です。意識して手洗いをしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう！



みなさんは規則正しい生活をおくっていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光をたっぷりと浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝ごはんを午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんをぬくとエネルギーが足りず、脳を元気に働かせることができません。

また、朝ごはんをおかずをたくさん食べている人が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



やっぱり睡眠も大切です

夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力や体の抵抗力が下がってしまいます。

睡眠は記憶の整理や定着にもつながっていると言われています。普段から十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。

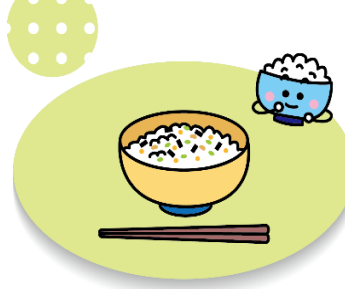


朝ごはんをステップアップ！



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！





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 しょうざい 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

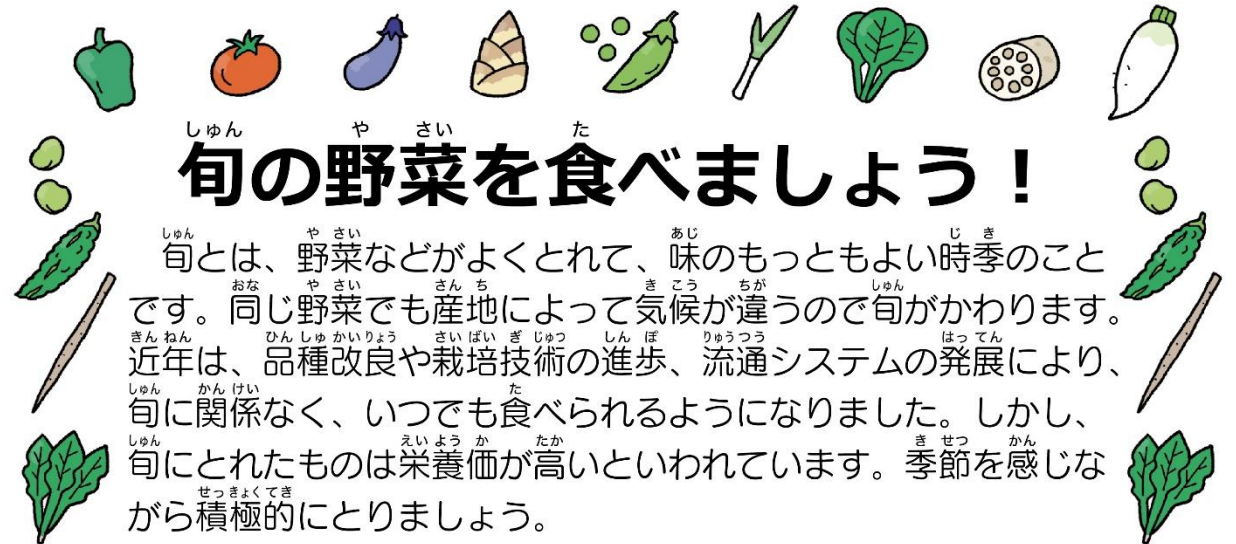
うめぼ 梅干し (26kg)



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☆

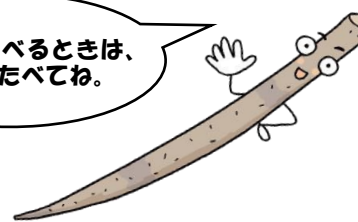
<材料> 4人分

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。