

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～

令和4年（2022年）7月
城陽市立学校給食センター 小学校



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるために大切な栄養素です。牛乳や小魚などのカルシウムを多く含む食品を意識して食べましょう。

カルシウムを多く含む食品

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

| | | | | |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|
| <p>買い物に行く</p> | <p>食器の準備・後片付け</p> | <p>野菜を洗う・皮をむく</p> | <p>ご飯を炊く</p> | <p>料理を盛り付ける</p> |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|

※包丁や火を使うときは、必ずおうちの人と一緒にやりましょう。

～夏を元気に過ごすための食生活のポイント～

| | |
|---|--|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>○1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>○朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> | <p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>○ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>○夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> |
| <p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>○清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>○汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。</p> | <p>冷たいものは、ほどほどにしましょう。</p> <p>○アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。</p> <p>○冷たい物ばかりではなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> |

がつしやうよてい じやうやうさん やさい
7月使用予定の 城陽産野菜

たけしま
竹島さん

にんじん (404kg)
なす (120kg)

とかわ
十川さん

なす (156kg)
じゃがいも (96kg)

たねむら
種村さん

じゃがいも (80kg)

よしおが
吉岡さん

にんじん (184kg)

しみず
清水さん

にんじん (197kg)

いけの
池野さん

うめ
梅ペースト (16kg)

うえだみきお
植田幹男さん

たまねぎ (120kg)
あお
青ねぎ (62kg)

にしむらみつひろ
西村光弘さん

にんじん (30kg)
キャベツ (60kg)

たばた
田畑さん

たまねぎ (50kg)



じもと やさい しんせん えいよう あいじょう
地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。

つく 作ってみよう! しゅん 旬の食材を使った こんだて 献立

ゴーヤチャンプルー

7月12日の
メニュー☆



<材料> 4人分

厚揚げ 120g
豚肉 80g
にんじん 40g
油 適量
ゴーヤ 50g
花かつお 適量(お好みで)
★塩 少々
★こしょう 少々
★うすくちしょうゆ 小さじ2
★ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① ゴーヤは半分に切り、中の種とわたをとり、5mmくらいに切る。湯にひとつまみの塩を入れさっと茹でておく。
- ② にんじんはいちょう切り、豚肉・厚揚げは一口大に切り、厚揚げは油抜きをする。
- ③ 油を熱したフライパンで豚肉とにんじんを炒める。火が通ってきたら、厚揚げとゴーヤを入れ、★の調味料で味付けする。
- ④ お好みの量の花かつおをふりかけて、できあがり!

給食は厚揚げで作りますが、
木綿豆腐でも美味しく作れます!

ゴーヤの旬は6月~8月です。
沖縄の食文化に根付いた野菜で、にがうりとも呼ばれ、独特の苦味が特徴です。レモンの4倍もビタミンCが含まれています。



じやうやうめぐ 城陽の恵みをいただきます



うえだ 植田さん



てらだにししょうがっこう ちか
寺田西小学校の近くで
やさい そだ
野菜を育てておられます。
はたけ けんがく い
畑の見学に行かせても
らった時はもう 給食に
つか たま しゅうかく ほ
使う玉ねぎを収穫して干
してくださっていました。
なえつく しゅうかく たま
苗作りから収穫まで、
かげつ だいじ そだ
9ヵ月、大事に育ててく
ださった玉ねぎです。

6・7月、玉ねぎ・青ねぎをお世話になりました。

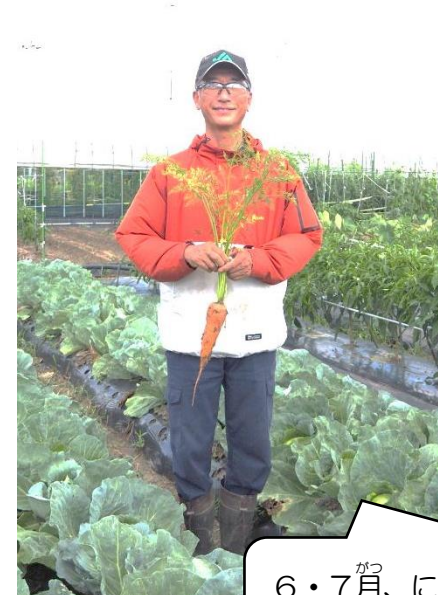
おくむら 奥村さん



てらだにししょうがっこう ちか
寺田西小学校の近くで
やさい そだ
野菜を育てておられます。
「もみじ」という名前の
たま すてき なまえ
玉ねぎです。素敵な名前
しょう! 高さのあるまんま
るのかたちの玉ねぎです。
ちょうり たま
調理しやすいように、玉
ねぎを干した後、葉や皮の
ほ あと は かわ
処理を丁寧にして下さい
ました。

6月に、玉ねぎをお世話になりました。

にしむら 西村さん



じやうやう ちか
城陽インター近くの
はたけ やさい そだ
畑で野菜を育てておられ
ます。
いろいろ しゅるい やさい そだ
色々な種類の野菜を育
てておられました。
みず しかた むし ま
水やりの仕方や虫に負
けない野菜の作り方など
よ やさいつく かわ
良い野菜作りのために工
ふう
夫されていました。

6・7月、にんじん・キャベツ・玉ねぎをお世話になりました。

