

ランチタイム

令和4年(2022年)9月
城陽市立学校給食センター
中学校

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、休み中に生活リズムが乱れてしまったため、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。早寝・早起き、3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

体育大会を最後まで頑張るための食事!

ある監督は言いました。

「最後の1センチメートル、最後の1秒は、何を食べてきたかで決まる」

あなたもがんばる食生活を送りますか?

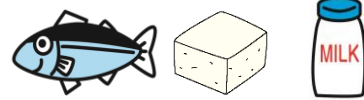
① エネルギーをとろう

体を動かすエネルギーになる炭水化物「ごはん」「パン」「いも」などを必ずとりましょう。持久力アップにつながります。



② 体を作る食べ物をとろう

運動した後は筋肉や血を作る「赤身の肉・魚」「大豆」、骨を作る「牛乳」「小魚」「青菜」をとりましょう。筋肉や骨がより強くなります。



③ 朝食は絶対必要!

午前中の練習をがんばるためにも、必ず朝食をとりましょう。なるべく一汁二菜、一汁三菜の栄養バランスのとれた食事にししましょう。



④ 疲労を回復させる食べ物

筋肉中のエネルギー源(グリコーゲン)は、運動するとなくなってしまいます。それを早く回復させるには、練習後なるべく早く糖質をとること、あわせて「酢」「みかん」などに含まれるクエン酸や酢酸をとると良いでしょう。



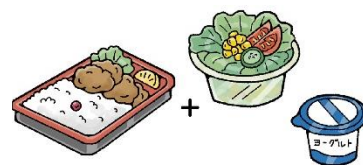
⑤ 間食(おやつ)は体に良いものを

家に帰るとおなかぺこぺこ...そんな時は、スナック菓子やチョコレートよりも、「フルーツ」「おにぎり」「ヨーグルト」「プリン」などを食べると、疲労回復・筋肉作りに役立ちます。



コンビニやスーパーで食事を買う時は...

炭水化物やたんぱく質だけに偏らないよう、お弁当に野菜のおかずを足したり、おにぎりやサンドイッチにヨーグルトを足したり、バランスを整えるようにしましょう。女子や、特に激しいスポーツをしている人は貧血になりやすいので、鉄やビタミンCが強化された食品を選ぶのも



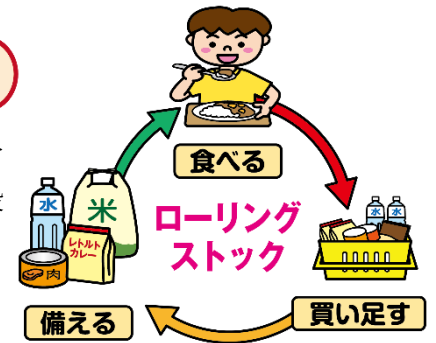
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

防災の日がある9月、家の防災対策を家族全員で見直す1か月にしませんか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す



おすすめの備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられるか、簡単に調理できるものがおすすめです。栄養バランスも考慮して選びましょう。生きるために欠かせないのが「水」。飲料水と調理用水として1人1日3Lを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3Lを目安に、3日以上



主食(炭水化物を多く含むもの)



主菜(たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



参考: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます

がつしやうよてい じょうようさん やさい 8・9月使用予定の城陽産野菜

おおむらのぶこ 大村延子さん

かぼちゃ (183kg)
とうがん 冬瓜 (50kg)

いのうえしげお 井上重生さん

かぼちゃ (50kg)

よしおかひろお 吉岡秀夫さん

かぼちゃ (20kg)

そがわしげかず 十川茂一さん

なす (70kg)
じゃがいも (80kg)

たけしまかずお 竹島一雄さん

なす (65kg)

にしむらきよ 西村喜代さん

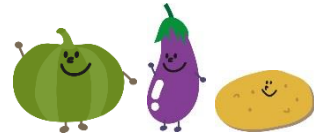
じゃがいも (200kg)

にしむらあけみ 西村明美さん

かぼちゃ (165kg)
じゃがいも (135kg)

うえだみきお 植田幹男さん

あお 青ねぎ (102kg)



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、新鮮でとってもおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

つく 作ってみよう! しゅん 旬の食材を使った献立

【里芋のそぼろ煮】

<材料> 4人分

鶏ミンチ	60g
里芋(冷凍)	120g
にんじん	35g
三度豆	20g
三温糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2/3
削り節	6g
水	150mL

<作り方>

- ①削り節でだしをとる。
- ②にんじんをいちょう切り、三度豆を3cmほどの長さに切る。
- ③熱した鍋に油(分量外)と鶏ミンチを入れ、ほぐしながら炒める。
- ④①でとっただし、にんじん、里芋を加えて、煮立ったらアクをとる。
- ⑤三度豆と三温糖、しょうゆ、みりんを加え、里芋が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

里芋は秋から冬にかけて旬を迎えます。冷凍の里芋を使うことで手軽に作る事ができるので、ぜひ作ってみてください。

9月9日のメニュー☆

※給食では削り節からとっただしを使用しています。ご家庭のだしにあわせて、しょうゆの量を調整してください。



令和4年度の給食献立テーマ

「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～！」

今年度は、「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」をテーマに、日本各地の郷土料理や特産物を継続的に提供しています。2学期に提供予定の料理を紹介します。

2学期の味めぐり

香川県



五目うどん

香川県はうどんの生産量や消費量が日本一の県です。香川県の讃岐うどんはコシがあり、もちもちとした食感が特徴です。

高知県



かつおフライごまみそがらめ

かつおは高知県でよく食べられている魚です。今回は揚げたかつおに、センター手作りのごまみそだれをからめています。

山形県



東北地域で秋に食べられている芋煮汁です。地域によってさまざまな具材や味付けが楽しめます。

山梨県



ほうとうは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たくさんの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

北海道

青森

秋田

岩手

山形

宮城

宮城県



油麩は宮城県登米市の郷土料理です。油麩は油で揚げた麩で、香ばしさや歯ごたえがあるのが特徴です。

茨城県



納豆は茨城県の水戸納豆は小粒で粘りが強いことが特徴です。

沖縄県



かつお節と豚骨からとっただしと太い中華麺が特徴の料理です。乗せる具材によってソーキそばや野菜そばのように名前が変わります。

石川

富山

新潟

福井

岐阜

長野

群馬

栃木

茨城

山梨

埼玉

東京

神奈川

千葉

高松

鳥取

徳島

香川

岡山

広島

山口

福岡

佐賀

長崎

熊本

大分

宮崎

鹿児島

沖縄