

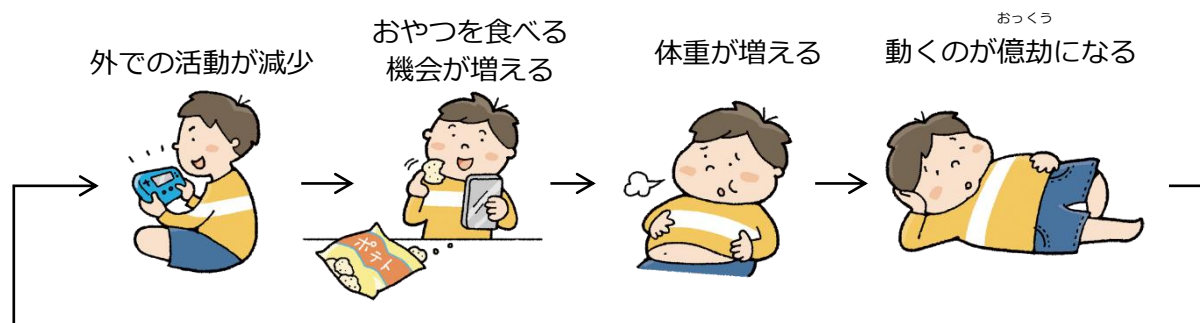
ランチタイム

令和5年(2023年)2月
城陽市立学校給食センター
中学校

雪が降る日もあれば、温かくて上着を脱ぎたくなる日もあり、体の調子を崩しやすい気候が続いています。インフルエンザの流行も続いているので、手洗いやうがい、規則正しい生活習慣を心がけて、元気に過ごしましょう。

肥満の悪循環を打ちきる！体を動かして元気に過ごそう

寒い日は特に外で遊ぶよりも室内で過ごすことが増えますね。すると、ついおやつを食べる量や回数が増える、という人もいるでしょう。すると体重が増えて、より動くのが億劫おっくうになって運動量が減ってしまいます。



①家のお手伝いをしよう

掃除機をかける、ぞうきんがけをする、お風呂を洗う、洗濯ものを干す、料理するなど、生活するために必要な家事は、体をたくさん動かします！冬こそ、おうちの人のお手伝いを積極的にして、体を動かして温めましょう！



②規則正しい生活を送ろう



規則正しい生活を送ることで、体は活動のための準備が整いやすくなります。朝食を毎日とること、おやつの時間と量を決めること、早寝早起きすることなどを心がけましょう。

③外で活動する時間を作ろう

寒い時期は、体温を上げるために基礎代謝量がアップします。適切に衣服で体温を調節しながら、外を散歩したり走ったりしましょう。準備運動も忘れずに！



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

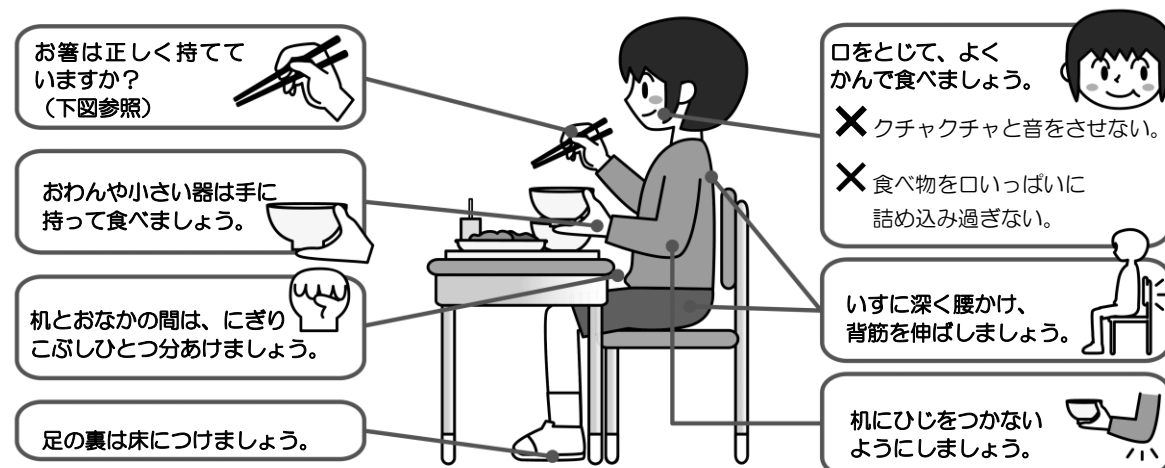
将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



よい姿勢で食べましょう

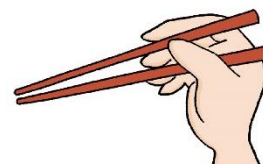
給食の時間のみなさんの様子を見ると、背中が丸まっている人がたくさんいます。ひじをついている人、お箸を正しく使えていない人も見かけます。

よい姿勢で食べることは、周りから見ても気持ちが良いですし、自分自身の健康にもつながります。食事の姿勢について、見直してみましょう！



基本のはしの持ち方

右ききの場合



左ききの場合



- * にぎりこまない
- * 2本の箸がクロスしない
- * 上の箸だけを動かす
- * 親指に力は入らない

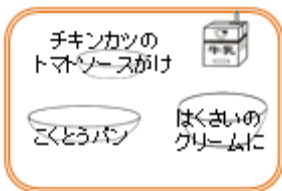
…できているかな？

きゅうしょくにっき
給食日記のコメント
いつもありがとうございます！！



日々の給食についての感想をみなさんに書いてもらえるよう、「給食日記」を毎月配布しています。たくさんの方のうれしい感想をいただいたので紹介します♪

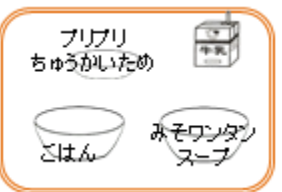
12月5日(月)



チキンカツのトマトソースがけは、お味がやわらかくて、口の中でとけようでした。はくさいのクリームには、はくさいの味が強くおいしかったです。

寺田南小学校5年生からの感想です。「口の中でとけるようでした」という表現がとても美味しかったのだらうなと思えました。クリーム煮もはくさいたっぷり入っていたね。

12月13日(火)



みそ汁はスープがおいしかったです。フリフリちゅうかいためは、みそ汁の味つけがほどよくて、おいしかったです。

久世小学校6年生からの感想です。「味付けがほどよくて」という言葉がとてもうれしかったです。給食を作ってくれている調理員さんにもお伝えしますね。

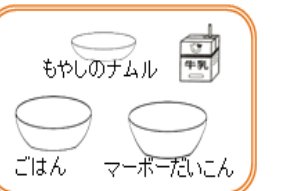
1月13日(金)



ひまわりカレーが少し甘くて、いつもと違う感じでおいしかったです。ひまわりカレーだったので、お肉感がなくて食べやすかったです。フルーツ杏仁の杏仁豆腐が、お味がやわらかくて食べやすかったです。りんごがシャキシャキしていて美味しかったです。

東城陽中学校2年生からの感想です。今回はひき肉カレーでしたね！ひき肉なのでお肉のうま味がたくさん出ていたように思います。

1月16日(月)



マーボー大根は、大根に味がしっかりしみこんでいて、やわらかくて、すごくおいしかったです！お味もめっちゃおいしくて、入っている具材もすごく好きでした！マーボー大根だったため、ごはんがあまりなくて、すごくおいしく感じました！
もやしナムルは、味がとてもよかったです！もやしナムルが、たのしみです！毎回テンション上がりまくります！

城陽中学校2年生からの感想です。もやしのナムルが好きなんです。マーボー大根、大根に味がしみ込んでいたでしょう！調理員さんの技です！

がつしょうよてい じょうようさん やさい
2月使用予定の城陽産野菜

たけしま かずお
竹島 一雄さん

こまつな
小松菜 (20kg)

だいこん
大根 (324kg)

にんじん (100kg)

しみず みき
清水 美紀さん

だいこん
大根 (61kg)

にしむら きよ
西村 喜代さん

だいこん
大根 (100kg)

おおむら のぶこ
大村 延子さん

はくさい
白菜 (313kg)

うえだ みきお
植田 幹男さん

あお
青ねぎ (125kg)

おくむら さなえ
奥村 早苗さん

はくさい
白菜 (50kg)

キャベツ (40kg)



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。

作ってみよう！給食の献立！

カラフルひじき豆



<材料>4人分

- 大豆(ドライパック) 36g
- むき枝豆 24g
- 芽ひじき 5g
- にんじん(干切り) 20g
- さつま揚げ(短冊切り) 28g
- 三温糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 煮干し 適量
- 水 100cc

<作り方>

- ① 芽ひじきは水でもどしておく。むき枝豆はボイルしておく。
- ② 煮干しで出汁をとる。
- ③ むき枝豆以外の食材を出汁で煮る。
- ④ 調味し、少し水分を飛ばす。
- ⑤ むき枝豆をいれて、できあがり。



2月15日のメニューでした。枝豆の緑とにんじんのオレンジがカラフルなひじき豆です！