

# 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5年(2023年) 2月  
 城陽市立学校給食センター 小学校

3学期が始まり、あっという間に半分が過ぎました。「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」とも言い、忙しい毎日を送っている人も多いのではないのでしょうか。忙しい日々が続くと、つい食事をおろそかにしてしまいがちです。体調管理のためにも、1日3食、バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



## よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
 ×クチャクチャと音をさせない。  
 ×食べ物を口いっぱい詰り込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

この他にも、食事中に立ち歩かない、食事中はふさわしい内容の話をするなど、食事時間が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫していきましょう!

# 「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆



## 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の食生活を支えています。



## 小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

きゅうしょくにっき

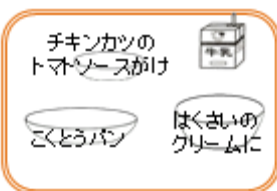
# 給食日記のコメント

## 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♪

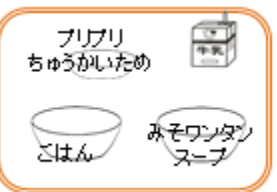
### 12月5日(月)



チキンカツのトマトソースがけは、お味がやわらかくて、口の中ですごくおいしかったです。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いました。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。フリフリちゅうがいため、みそ汁の味がおいしかったです。

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。

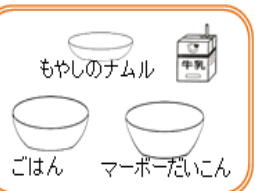
### 1月13日(金)



ひき肉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。ひき肉だったのであまり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いしくて食べやすかったです。りんごがシナモンでおいしかったです。

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。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。マーボー大根のため、ごはんがあまりすす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。もやしナムルが大好きです。もやしナムルが大好きです。もやしナムルが大好きです。

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ね。マーボー大根、大根に味がしみこんでいて、おいしいです。調理員さんの技です！

## 2月使用予定の城陽産野菜

竹島 一雄さん

小松菜 (20kg)

大根 (324kg)

にんじん (100kg)

清水 美紀さん

大根 (61kg)

西村 喜代さん

大根 (100kg)

大村 延子さん

白菜 (313kg)

植田 幹男さん

青ねぎ (125kg)

奥村 早苗さん

白菜 (50kg)

キャベツ (40kg)



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＞

- 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。
- 煮干しで出汁をとる。
- むき枝豆以外の食材を出汁で煮る。
- 調味し、少し水分を飛ばす。
- 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！