

ランチタイム

令和5年(2023年)3月
城陽市立学校給食センター
中学校

厳しい冬が終わり、日差しが暖かく感じる季節がやってきました。今年度も黙食の1年間でしたが、そんな中でも食べることを楽しみに感じてもらえるよう、工夫を重ねてきました。来年度も様々な取組を計画していますので、春休みの間も規則正しい生活を送り、新学期には元気な顔を見せてくださいね。

フードファティズムって知ってる? 考えて選んで食べる大切さ

テレビやSNSを通して、毎日のように様々な食べ物や栄養に関する情報が入ってくる時代です。食べ物や栄養が健康に与える影響を、実際よりも過大に信じることを「フードファティズム」といいます。「〇〇を食べると痩せる」という放送があると、その食品が品切れになるのも、その一例です。



健康は、様々な要素がくみあわさって成り立っています。ひとつの食品や栄養素だけでなく、複合的に考える必要があるため、その食品に傾倒するのは不適切です。テレビやネットでは視聴率や購読数を上げるために、極端な表現がされている場合がありますので、食に関する正しい知識を身に付けると共に、情報を読み解く力を身に付けましょう。

体にいい?



食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などばかり食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などをとらない食生活を送っても、100点の食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

体に悪い?



何で判断する? 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



産地・鮮度・マーク

春休みに挑戦! 簡単料理レシピ

「料理をする力」は、食の自立のうえで欠かすことができない大切な力。外食やお惣菜を上手に選んで活用する力も大切ですが、自分や家族にあわせた食べ物を作る力を、春休みの間に育ててみませんか?

和食の基本! ごはんを炊こう

使う器具: 計量カップ (1合 180mL) / ボウル

- ① 米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。この時、押さえつけたり揺すったりしない。
- ② ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。軽く混ぜながら、3~4回水をかえて洗う。
- ③ 炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れる。
- ④ スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜる。

※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含まれています。



キャベツとツナのレンジ煮し

- ① キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップをかけて、電子レンジ (500W) で2分30秒加熱する。
- ③ ②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。



ハンパたまトマトチーズ丼

- ① レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ② 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③ ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④ 丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。



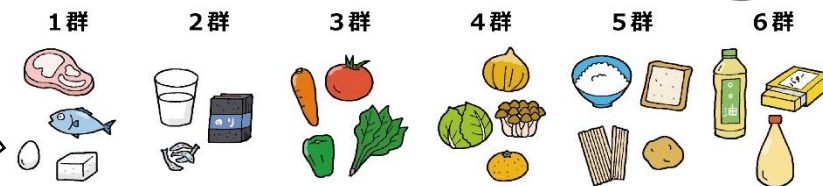
さば缶豆乳うどん

- ① 冷凍うどんをパッケージのつくり方のおりに解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。
- ③ トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ④ 豆乳120mL、めんつゆ (三倍濃縮) 小さじ1/2 とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 器に①~③を盛り、④を回しかけて白ごまを適量かける。



家庭科の授業を思い出そう!

献立を考える時は、
バランス良く♪





いのうえしげお
井上重生さん

にんじん

いのうえしげお しみすみき
井上重生さん・清水美紀さん
たけしまかずお にしむらみつひろ
竹島一雄さん・西村光弘さん
よしおかひでお
吉岡秀夫さん



トマト・春菊

しゅんぎく
きむらゆみこ
木村有美子さん



たけしまかずお
竹島一雄さん

さつまいも

いのうえしげお おくむらさなえ
井上重生さん・奥村早苗さん
しみすみき にしむらみつひろ
清水美紀さん・西村光弘さん
よしおかひでお
吉岡秀夫さん



こまつな・ほうれんそう

たけしまかずお
竹島一雄さん



とうがん 冬瓜

おおむらのぶこ
大村延子さん

じゃがいも

そがわけかずお たねむらわへい
十川茂一さん・種村和乎さん
にしむらあけみ にしむらきよ
西村明美さん・西村喜代さん



なす

そがわけかずお
十川茂一さん
たけしまかずお
竹島一雄さん

ほんかん せわ じょうようし のうか 1年間お世話になった城陽市の農家さん

キャベツ

いのうえしげお
井上重生さん
おくむらさなえ
奥村早苗さん
にしむらみつひろ
西村光弘さん



だいこん 大根

いのうえしげお しみすみき
井上重生さん・清水美紀さん
たけしまかずお たばつとむ
竹島一雄さん・田畑 勉さん
にしむらきよ よしおかひでお
西村喜代さん・吉岡秀夫さん



たま 玉ねぎ

うえだみきお おおむらのぶこ
植田幹男さん・大村延子さん
おくむらさなえ きむらゆみこ
奥村早苗さん・木村有美子さん
そがわけかずお たねむらわへい
十川茂一さん・種村和乎さん
たばつとむ にしむらみつひろ
田畑 勉さん・西村光弘さん

はくさい

いのうえしげお おおむらのぶこ
井上重生さん・大村延子さん
おくむらさなえ たばつとむ
奥村早苗さん・田畑 勉さん
よしおかひでお
吉岡秀夫さん

あお 青ねぎ

いのうえしげお うえだみきお
井上重生さん・植田幹男さん
おおむらのぶこ よしおかひでお
大村延子さん・吉岡秀夫さん



うえだみきお
植田幹男さん

かぼちゃ

いのうえしげお おおむらのぶこ
井上重生さん・大村延子さん
にしむらあけみ よしおかひでお
西村明美さん・吉岡秀夫さん



うめ 梅

いけのようじ
池野洋二さん



にしむらみつひろ
西村光弘さん



こんねんと のうか せわ らいねんと しょうかい おも
今年度もたくさんの農家さんにお世話になりました！また来年度も紹介したいと思います！