

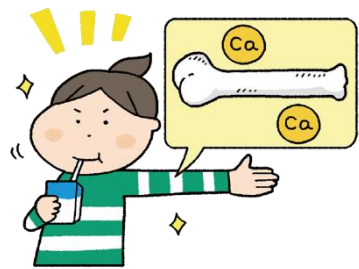
# ランチタイム



令和5年(2023年) 5月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

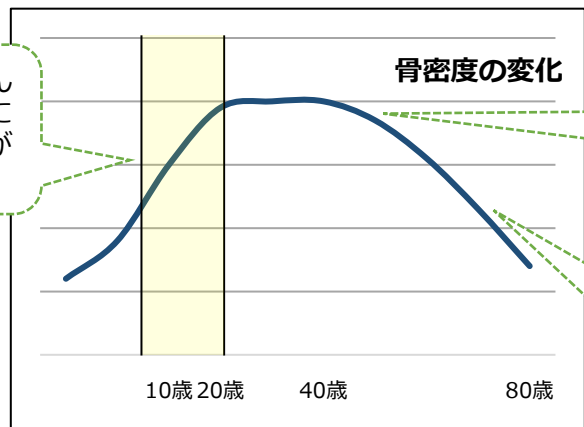
新年度が始まって、早くも1か月がたとうとしています。新年度の疲れが出やすい時期ですので、平日も休日とも規則正しく生活し、体のリズムを整えましょう。朝食は必ず食べるようにしてくださいね！

**一生強い骨を作るのは、今の君達だ！**  
 ~丈夫な骨を作る生活習慣~



**10代のうちに、カルシウムを骨にしっかりためよう！！**

骨や歯はカルシウムで出来ています。カルシウムが不足するとスカスカになり、骨折しやすくなってしまいます。(骨粗しょう症といいます) そうならないようにカルシウムを骨に貯金する必要がありますが、一番効率よくカルシウム貯金ができるのが、10代の時期なのです！



10代の成長期に、どんどんカルシウムが骨に蓄えられ、骨密度が上がっていきます。

20~40代の時期の骨密度は、ほぼ変わり

40歳を過ぎた頃から、少しずつ骨密度は低下します。一定より下がると、骨折しやすくなります。

➡ **10代のうちにカルシウム貯金をたくさんしておく、年をとってからも元気な骨を長く維持することができます！！**

**骨や歯をつくる カルシウム**

これらの食品を積極的に食べましょう。→ 給食の牛乳も毎日飲みましょう。

- 乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト
- 大豆製品: 豆腐
- ほうれん草 小松菜
- 骨ごと食べられる小魚

## 減塩クイズ

正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 塩の量が少ないのはどっち？

A: ごはん(茶碗1ばい)      B: 食パン(1まい)

**Q2** ラーメンの汁はどうすると減塩できる？

A: 飲み干す      B: 残す

**Q3** 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？

A: ソース      B: レモン汁

**Q4** おやつはどっちを選ぶと減塩できる？

A: しょうゆせんべい(3まい)      B: だら焼き(1こ)

**Q5** 減塩はいつから始めるべき？

A: 子どものときから      B: 大人になってから

**こたえ**

Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】  
 Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】  
 Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】  
 Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だら焼き(90g)の塩分は0.3g】  
 Q5...A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事！】



# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



じょうよう しりつがっこうきゅうしょく センターでは、1年を通してたくさんの地元農家さんにお世話になり、おいしい採れたての地元野菜を納品していただき、給食に取り入れていきます。地元で生産されたものを、地元で消費することを「地産地消」といいます。地元産の食材について知り、おいしくいただきましょう！



## ちさんちしょう てん 地産地消のよい点



### ①新鮮

生産地が近いので新鮮でおいしく、旬のものが手に入るので栄養価も高いです。

### ②安心

いつ、どこで、誰が作ったものなのかかわかるので、安心して買うことができます。

### ③環境

生産地近くで消費されるため、輸送コストがかからず、環境にもやさしいです。

## がつしやうよてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜

うえだ 植田さん

あお 青ねぎ (230kg)



いのうえ 井上さん

たまねぎ (260kg)



おおむら 大村さん

たまねぎ (100kg)

にしむら 西村さん

たまねぎ (60kg)



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。



## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



### かしわもち



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



### ちまき



チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

## つくってみよう！旬の食材を使った献立♪

### しん 新じゃがのカレーそぼろ煮

5月23日のメニュー☆

ざいりょう 4人分

じゃがいも	240g
たまねぎ	160g
にんじん	80g
鶏肉ミンチ	120g
むぎ枝豆	30g
しょうが	少々
★淡口しょうゆ	大さじ1
★三温糖	大さじ1
★酒	大さじ1/2
★カレー粉	小さじ1/2
あぶら 油	少々
だし汁	120ml

つくり方

- ① じゃがいも・たまねぎは大きめの角切り、にんじんは小さめの角切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② 鍋に油をひき、しょうが・鶏肉を炒め、たまねぎ・にんじんを入れる。
- ③ だし汁とじゃがいもを入れ煮こみ、★の調味料を加えてさらに煮こむ。
- ④ 枝豆を入れさっと煮こんだら、出来上がり♪

給食では削り節でだしをとっていますが、ご家庭では普段使用しているものでだしをとってください。その際は、味が濃くなる可能性もありますのでご注意ください。

新じゃがに含まれるビタミンCは、通常のじゃがいものおよそ4倍です。皮がうすく皮ごと食べられるのも新じゃがの特徴です。