

ランチタイム

令和5年(2023年) 7月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

夏の訪れを感じさせる、日差しの強い日が増えてきました。授業中にしんどくなり、早退する人も増えています。1日最後まで元気に過ごすには、しっかり睡眠をとること、朝・昼・夕の3度の食事をとることがとても大切です。特に、今の季節注意したい熱中症の予防のためには、朝食が大切です。食欲が湧いてこなくても、ひとくちでも何か飲んだり食べたりするようにしましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



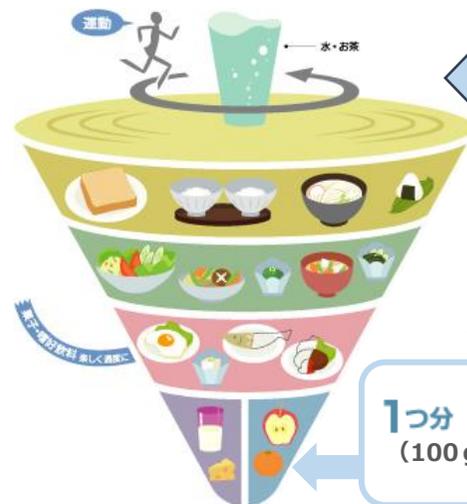
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



夏に美味しい「そうめん」も、具たくさんにして栄養バランスを整えましょう!

知っていますか? 果物パワー!

みなさんのお家では、果物を食べる習慣はありますか? 「果物は太る」「糖質が多い」というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、食べ過ぎれば太るのは、どんな食べ物でも同じこと。果物には、**カリウム**、**ビタミンC**、**カロテン**、**食物繊維**など、様々な栄養素が豊富に含まれています。また、野菜と比べて日持ちするものが多いのも特徴です。



これは、1日に必要な食事の量を示した**食事バランスガイド**です。

これによると、**果物は1日に2つ分(200g)**を食べることが推奨されています。

1つ分
(100g)



日本人は特に**カリウム**の摂取量が少ないと言われています。

果物を食べる習慣がない人は、まずは1日に1回1つの果物を食べるよう意識しましょう!
 高血圧や生活習慣病の予防が期待できますよ♪

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味ももっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬひ (デコポン) いちご ゆず きんかん	びわ きよみ みかん	さくらんぼ すいか りんご	ブルーベリー メロン もも ぶどう かき なし	通年(輸入) バナナ グレープ フルーツ パイン アップル オレンジ
春		夏		
冬		秋		

がつしょうよてい じょうようさん やさい
7月使用予定の城陽産野菜

たまねぎ



とがわしげかず
十川茂一さん (150kg)
うえだみきお
植田幹男さん (150kg)

なす



たけしまかずお
竹島一雄さん (187kg)

にんじん



たけしまかずお
竹島一雄さん (250kg)
しみずみき
清水美紀さん (203kg)
にしむらみつひろ
西村光弘さん (90kg)

じゃがいも



とがわしげかず
十川茂一さん (150kg)
にしむらあけみ
西村明美さん (100kg)
うえだみきお
植田幹男さん (117kg)
おくむらさなえ
奥村早苗さん (40kg)
にしむらきよ
西村喜代さん (162kg)

あおねぎ



よしおかひでお
吉岡秀夫さん (147kg)

キャベツ



にしむらみつひろ
西村光弘さん (60kg)



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。

つくってみよう!旬の食材を使った献立

マーボーなす

7月6日の
メニュー☆



ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

豚肉ミンチ	80g
しょうが	2g
おろしにんにく	1g
なす	180g
たまねぎ	50g
にんじん	20g
★赤みそ	大さじ1
★トウバンジャン	少々
★三温糖	小さじ2
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
☆片栗粉	小さじ1/2
☆水	小さじ1
油	少々

＜作り方＞

- ① なすはいちょう切りにし、水にさらす。たまねぎは薄くスライス、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉ミンチ、しょうが、おろしにんにくを炒める。火が通ってきたらたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③ ②になすを加え、★の調味料で味付けをする。
- ④ ③に水溶性片栗粉を加えとろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑤ 仕上げにごま油をいれ、できあがり!

辛さは各ご家庭で調整してください。
材料も各ご家庭に合わせて調理しやすいものをご使用ください。



じょうようめぐ
城陽の恵みをいただきます



KIMURA FARM 木村さん

木村さんは城陽市枇杷庄地域でトマトを栽培されています。この写真は、トマトにカビがついたり、傷がついたりしないように実の近くの葉っぱを取り除く作業をされているところです。



ハウスの中は暑く、その中で朝早くから水やりをしたり、トマトの苗がトマトの重みで倒れないように添え木をしたりと、大変な作業のおかげでおいしいトマトが出来上がります。
6月の献立にも木村さんのトマトを使用させていただきます。

いのうえ
井上さん



井上さんは、文化パーク城陽の近くで玉ねぎを栽培されています。
大きな玉ねぎになるように、水やりや肥料のやり方も工夫してくださっています。
7月に登場する「城陽産玉ねぎコロケ」の玉ねぎには、井上さんの新玉ねぎを使用しています。それ以外の献立にも井上さんの玉ねぎをたくさん使用させていただきます。