

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) 7月
城陽市立学校給食センター 小学校



毎日暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たい物ばかり口にしてしまうと、栄養が偏り夏バテや熱中症に繋がります。1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめに水分補給をして、元気に過ごせるようにしましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収をゆるやかにします。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられないにならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

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)

キャベツ



にしむらみつひろ
西村光弘さん (60kg)



7月使用予定の城陽産野菜

なす



たけしまかずお
竹島一雄さん (187kg)

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)

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)

あおねぎ



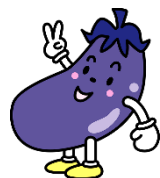
よしおかひでお
吉岡秀夫さん (147kg)

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☆



<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。



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した。

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した。