

# ランチタイム

令和5年(2023年) 10月  
城陽市立学校給食センター  
中学校

秋の気配が感じられる季節となりましたが、日中はまだまだ気温が高く、過ごしにくい気候が続いています。気温差が大きい季節は風邪をひきやすくなるため、衣服で体温調節を適切に行いましょう。

また、食事をしっかりと、規則正しい生活を送って、体調を整えましょう。



## しっかり食べよう！主食のごはん

お米は日本人の主食であり、昔から大切にされてきた食べ物です。主食とは、体の中で主に**エネルギーの元になる炭水化物が豊富な食品**のことで、食事の中心となるものです。体の調子を整える**食物繊維も豊富**に含まれています。

たんぱく質や脂質もエネルギーになりますが、それぞれ役割が異なりますので、**偏ることなく適切な量をとることが大切です。**



でも、ごはんって太るんじゃないの??

ごはんに限らず、食べ過ぎたら太るのは当たり前！食べ物には色々な働きがあるから、それぞれ必要な量を知って食べることが大切なんだよ。

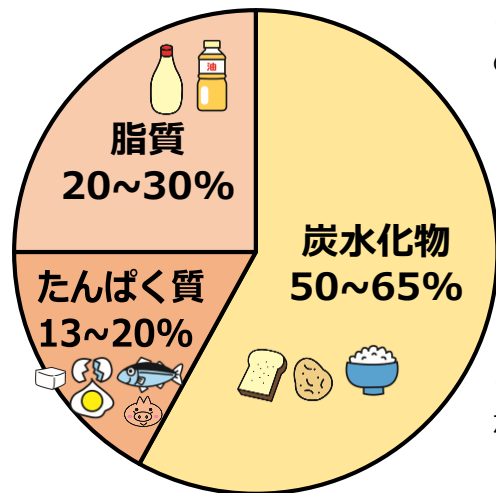


このグラフは、「エネルギー産生栄養素バランス」をあらわしたものです。それぞれの栄養素は体の中でエネルギーに変わりませんが、どのくらいの割合でとれば良いのか、示したものです。

1gあたり…  
炭水化物 = 約4kcal  
脂質 = 約9kcal  
たんぱく質 = 約4kcal

家庭科で習います

このバランスで食べることで、過不足なく必要な栄養をとることができます！ごはんやパン、麺、いも類は必要な食べ物です。しっかり食べましょう！  
出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)

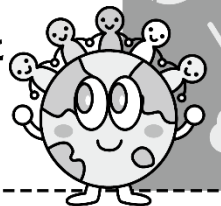


# 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

## SDGs 17の目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを     |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に      |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                      |



## 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

### 給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

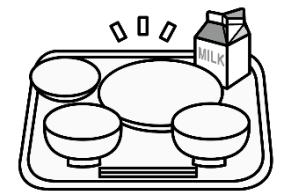
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



食器をや食缶を大切に扱う



食べられる人は、なるべく残さずに食べる。



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！！



ひび きゅうしょく かんそう か きゅうしょくにっ き  
日々の給食についての感想をみなさんを書いてもらえるよう、「給食日記」を  
まいつきはいふ かんそう しょうかい  
毎月配布しています。たくさんのうれしい感想をいただいたので紹介します♪

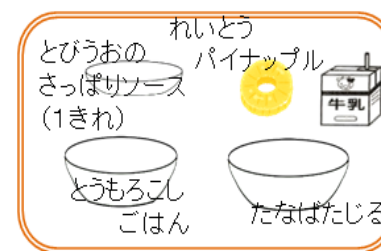
**7/4(火)**



コロッケがきらいだけど、  
たまねぎが入っていること  
であまくてとてもおいしか  
った！やさいのごまにもお  
いしかった。

と の しょうがっこう ねんせい  
富野小学校6年生からの  
かんそう にがて  
感想です。苦手なものもおい  
しい！と思ってもらえてう  
れしいです。城陽産のあま  
くておいしい玉ねぎでした  
ね。

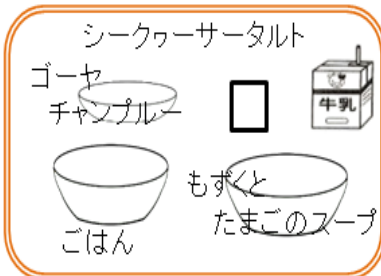
**7/7(金)**



とびうおとさっぱりソー  
スがマッチしてうまかった。  
れいとうパイナップルが冷  
たくておいしかったです。

く せ しょうがっこう ねんせい  
久世小学校6年生からの  
かんそう なつ しゆん  
感想です。夏が旬のとびう  
おをおいしく食べてもらえ  
てよかったです。  
あつ し き れいとう  
暑い時期の冷凍パイナップ  
ルは最高でしたね♪

**7/13(木)**



ゴーヤチャンプルーおい  
しいけどにがかった。でも、  
シークワサータルトはお  
いしかった。

あおだにしょうがっこう ねんせい  
青谷小学校5年生からの  
かんそう にが み  
感想です。ゴーヤの苦味を  
少しでもなくせるように工  
夫していますが、まだ苦か  
つたみたいですね…。でも、お  
いしいと思ってくれたのは  
すごうれしいです！

**7/19(水)**

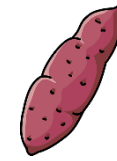


さばカレーは、大きいさば  
が入っているともらったけど、  
とても細かくて食べやすか  
ったです。さばの風味も感じ  
られておいしかったです！

きたじょうようちゅうがっこう ねんせい  
北城陽中学校3年生から  
かんそう しん  
の感想です。新メニューおい  
しく食べてもらえて嬉しい  
です！  
これからも、わくわくするよ  
うなメニューを考えていき  
ます。

がつ しょう よ てい じょうようさん や さい  
**10月使用予定の城陽産野菜**

いのうえしげ お  
井上重生さん



さつまいも 738kg

おおむらのぶ こ  
大村延子さん



かぼちゃ 30kg

たけしまかず お  
竹島一雄さん



なす 181kg



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 みてみよう！給食の献立♪

あきとんじる  
**秋豚汁**

ざいりょう にんじん  
<材料>4人分

豚肉スライス	80g
油揚げ(短冊切り)	30g
さつまいも(1cm角切り)	80g
にんじん(いちょう切り)	40g
ごぼう(ささがき)	40g
しめじ(ほぐす)	40g
青ねぎ(小口切り)	12g
中辛みそ	大さじ1・1/2
こうじみそ	小さじ1/2
煮干し	12g
水	400cc

<作り方>

- ① 煮干しで出汁を取っておく。
- ② 油揚げは油抜きし、ごぼうは水にさらしておく。
- ③ ①の出汁の中に豚肉、油揚げ、さつまいも、にんじん、ごぼう、しめじを入れる。
- ④ アクや脂をとりながら、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを入れ調味し、青ねぎを入れる。



きゅうしょく に ほ だ し と  
給食では煮干しで出汁を取っていま  
すが、粉末のだしを使用される場合は  
味を調整して作ってください。

