

# ランチタイム

令和5年(2023年) 12月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

先月に引き続き、インフルエンザや風邪が流行しています。体調をくずさずに元気に過ごすには、どうすれば良いでしょうか？自分の生活習慣を見直して、健康な生活について考えてみましょう。

## 規則正しい生活で、冬休みも元気いっぱい！！



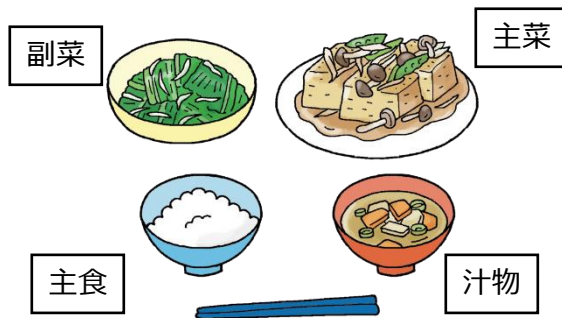
- ①手洗い・うがいをしっかり行いましょう。
- ②しっかり睡眠をとりましょう。
- ③寒い季節でも、適度に運動しましょう。
- ④1日3食、欠かさずとりましょう。  
 栄養バランスにも、気をつけて！



上の4つのポイントに加えて、朝なるべく同じ時刻に起きて、朝日を浴びることも大切です！体内時計がリセットされて、生活リズムが整いやすくなりますよ。

### 栄養バランスを良くするには…

主食・主菜・副菜がそろうように、メニューを考えると、自然にバランスが整います！汁物には、野菜や海藻、油あげなどの大豆製品をたっぷり入れるとgood！おかずでとりきれない栄養素がとれます。



### Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい？

**A.** 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出やすいので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。



# 大晦日3択クイズ



### Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

### Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

### Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

### Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

### Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

#### こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③  
 Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②



# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます

にしむら ふうふ  
西村さんご夫婦



にしむら 寺田さんは、寺田西小学校の近くで、寺田いもを育てられています。11月は75kg 給食センターで使わせていただきました！



寺田いもは、芋堀機を使って収穫されていました！おいもを傷つけないように、ご夫婦で息の合った作業をされていました。

## つく 作ってみよう！ 給食の献立♪

11月21日のメニュー♪

### さつまい

＜材料＞4人分

鶏肉	80g
大根 (いちょう切り)	100g
にんじん (いちょう切り)	40g
さつまいも (2cm角切り)	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
削り節	10g
水	400cc

### ＜作り方＞

- ① 削り節で出汁を取っておく。
- ② さつまいもは水にさらしておく。
- ③ ①の出汁の中に鶏肉、大根、にんじん、さつまいもを入れる。
- 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。



にしむら 西村さんに納品していただいた寺田いもを使用しました！

## がつしやうよてい じょうやうさん やさい 12月使用予定の城陽産野菜

いのうえしげお 井上重生さん



はくさい 100kg  
だいこん 168kg

おおむらのぶこ 大村延子さん



はくさい 100kg

たばたつとむ 田畑勉さん



はくさい 136kg

しみずみき 清水美紀さん



にんじん 100kg

よしおかひでお 吉岡秀夫さん



はくさい 201kg  
だいこん 200kg

じもと 地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。

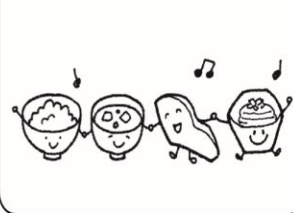


## ことし 今年はずかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。