

みんなでいただきます 12月

～きゅうしょくセンターだより～



令和5年(2023年)

城陽市立学校給食センター 小学校

おんせい 3年生 「旬のよいところをしよう」

城陽市では毎年、1、2年生を対象に各小学校で授業をしています。今年度は新たに3年生を対象に、各小学校で授業をしました。

旬とは

- たくさんとれる時期
- 一番おいしい時期

旬の良いところ

- 値段が安い
- 栄養がたっぷり

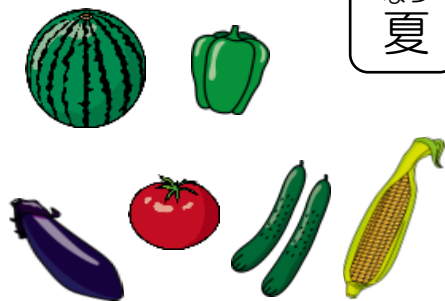
夏と冬にとれるほうれん草の「値段」と「ビタミンC量」の違いの2つのグラフから、ほうれん草の旬は冬という事に気づきました。

それぞれの食べ物の旬は、どの季節かな？

はる 春



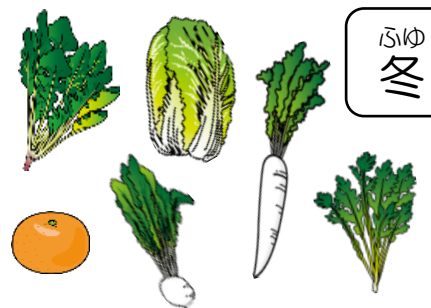
なつ 夏



あき 秋



ふゆ 冬



タブレットを使って、それぞれの食べ物が、どの季節が旬なのかを考えました。

旬の意味や旬の食べ物が分かった。旬の時にその食べ物を食べるようにしたい。お母さんに旬になったらその食べ物を教えてあげたい。

いろんな食べ物の旬が知れて良かった。お茶が日本一だった事を初めて知った。冬の食べ物は鍋に入れたらおいしい野菜で、夏はカレーに入れておいしい食べ物だった。

保護者のみなさまへ……

それぞれの食べ物がどの季節が旬なのかを考える時に、イラストを見ても何の食べ物か分からない児童が目立ちました。子ども達の前には、いつも料理になって出てくるので、食べ物の元の姿を知る機会が少ないのかもしれませんが、また、それぞれの食べ物の旬についても、知らない児童がとても多かったです。最近では一年中スーパーで様々な食材が売られ、旬が分かりにくくなっていますが、給食でもできるだけ旬の食材を使い、旬を大切にしていきたいと思っています。ご家庭でも、調理前の野菜をお子さんと一緒に見たり、お買い物の時に野菜の名前を一緒に言うのも良いかもしれませんね。



今日わかったことは、旬の良いところです。旬の時期によって野菜が多くとれたり、値段が安くなったりすることが知れたのでいい勉強になったと思います。もしわたしが大人になって、今習ったことを覚えていたら、習ったことをいかして買い物できたりしたらいいなあーと思いました。

これからもいろいろな旬のものを食べてみたいです。今習っていない食べ物も、どの旬なのか知りたいです。どこで育つのか、どんな所で育つのかも考えたいです。秋や冬や夏や春のいろいろな時期の旬を食べていきたいです。これからも畑に何が育っているのか知りたい。

分かった事は、昔はその季節の旬しか食べられなかったけど、その旬の食べ物を大事にしなが、旬じゃない物も食べられるように工夫されているんだなという事です。季節に合わせてお母さんにリクエストするメニューも旬を考えてリクエストしたいなと思いました。

今日は旬について知ったから、これからは給食の材料と旬を確認しておいしく食べたい。今日わかった事は家で家族に話したいし、次の献立表もどんな給食が出るかとても楽しみです。

これから旬を大切にしたいと思いました。その理由は、昔の人々も旬を大切にしてきたから、それを引き継いで、もっといろいろな人に旬は大切ということを知ってほしいからです。

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 ふうふ
西村さんは、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！
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 ふうふ
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 じょうようさん 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 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。



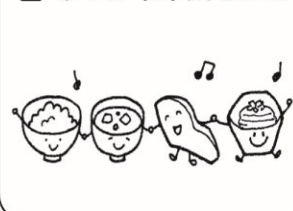
ことし
今年はずかぜを
ひきま宣言！

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。