

ランチタイム



令和6年(2024年) 1月
城陽市立学校給食センター
中学校

1年のまとめとなる3学期が始まりました。この冬は寒い日と温かい日の気温差が大きく、体温調節に気がつかう気候が続いています。体調を整えるためにも、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。3年生の受験生のみなさんは、受験当日に向けた生活リズムを意識しましょう。

受験に向けて、朝食をとる習慣を！(朝食の効果)

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝食には、午前中のエネルギーと栄養素を補給する働きがあります。受験も午前中に行われますので、朝食をとることが重要です。受験当日だけではなく、普段から朝食をとって、朝食が食べられる体作りをしましょう。

<p>主食</p> <p>1</p> <p>主食は一番のエネルギー源です！必ず食べましょう。</p>	<p>主食 + 1品</p> <p>2</p> <p>野菜のおかずや肉・魚・卵などのおかずを増やしましょう！</p>	<p>主食 + 2品</p> <p>3</p> <p>さらに一品増やしてみよう！朝食をステップアップ！</p>
---	---	--

受験前日や当日の料理

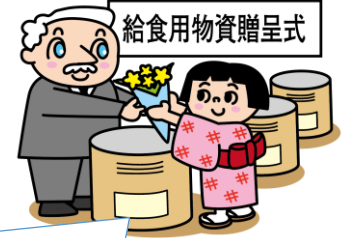


緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも体調不良を起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生もの、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開しました。

- ★昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ★昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

<p>昭和22年ごろの給食</p> <p>トマトシチュー・ミルク</p> <p>脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。</p>	<p>昭和25年ごろの給食</p> <p>コッペパン・ミルク・カレーシチュー</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。</p>
<p>昭和40年代ごろの給食</p> <p>ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン</p> <p>パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。</p>	<p>昭和50年代ごろの給食</p> <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ</p> <p>給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。</p>



きゅうしょく しょうかい 給食のレシピを紹介します!



「給食のレシピを教えてください!」という声をたくさんいただいています。
今回は4月から実施した新メニューの中からいくつか紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

カルちゃんたっぴい! 豚みそ丼

4月21日に
登場しました♪

<材料> (4人分)

豚肉スライス	120g
にんじん	40g
切干大根	13g
こまつな	70g
緑豆もやし	100g
酒	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2
オイスターソース	小さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ1/3
赤みそ	大さじ1・小さじ1
トウバンジャン	少々 (調整)
白いりごま	小さじ1
でんぷん	小さじ2/3
油	少々

<作り方>

- ①にんじんは千切り、こまつなは2cm幅に切っておく。切干大根は洗ってもどし、3cmの長さに切っておく。
- ②鍋に油を熱し豚肉を炒める。
- ③①と緑豆もやしを加えてさらに炒める。
- ④★の調味料を加えて調味する。
- ⑤でんぷんを水で溶いたものを回し入れ、とろみをつける。
- ⑥白いりごまを入れて出来上がり♪

バンバンジー風サラダ

9月28日に
登場しました♪

<材料> (4人分)

鶏ささみ水煮	40g
きゅうり	40g
キャベツ	60g
にんじん	30g
濃口しょうゆ	小さじ2/3
酢	小さじ1
中辛みそ	小さじ1/3
さとう	小さじ2
白すりごま	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ①鶏ささみ水煮はほぐしておく。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、キャベツは8mm幅の短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③①と②を合わせ、★の調味料を加えて調味する。

給食のサラダは野菜も全て茹でて使用していますが、ご家庭ではいつもの調理方法で作ってくださいね!



赤魚のねぎみそ焼き

11月24日に
登場しました♪

<材料> (4人分)

赤魚	4切れ
青ねぎ	6.5g
白みそ	大さじ弱
中辛みそ	大さじ1・小さじ1/3
さとう	大さじ1/2
酒	大さじ2
みりん	小さじ2/3
水	大さじ2

<作り方>

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②★を全て混ぜ合わせて火にかけ、タレを作り、①を入れる。
- ③焼いた赤魚に②をかける。

甘めの味で魚が苦手な児童も食べやすかったようです。他の魚やお肉にもよく合いますよ。



あったかしょうがスープ

12月1日に
登場しました♪

<材料> (4人分)

豚肉スライス	60g
豆腐	100g
こまつな	30g
にんじん	40g
たまねぎ	80g
しょうが	2.4g
淡口しょうゆ	大さじ1・小さじ1/3
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
冷凍チキンブイヨン	24g
水	2カップ

<作り方>

- ①にんじんはいちょう切り、こまつなは1cm幅のざく切り、たまねぎはスライス、しょうがはみじん切りに切っておく。
- ②豆腐は食べやすい大きさの角切りに切っておく。
- ③鍋に水とチキンブイヨンを入れて火にかけ、豚肉、①のしょうが以外の野菜と②を入れて煮込む。
- ④①のしょうがを入れ、★の調味料を加えて調味する。

1月使用予定の城陽産野菜

田畑勉さん みずな 20kg はくさい 150kg	井上重生さん だいこん 200kg キャベツ 172kg	清水美紀さん にんじん 50kg
吉岡秀夫さん だいこん 491kg はくさい 257kg	奥村早苗さん はくさい 200kg キャベツ 50kg	植田幹男さん あおねぎ 173kg じゃがいも 50kg
大村延子さん はくさい 442kg	西村喜代さん だいこん 236kg	

地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです♥