

# ランチタイム

令和6年(2024年) 3月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

今年度も残りわずかとなりました。春休みも規則正しい生活を心がけて、新年度を元気に迎えられるようにしてくださいね。1年間ありがとうございました！

## 春休みに挑戦！環境にやさしいエコクッキング

- 心得① 旬の食材を、必要な分だけ買おう！
- 心得② ごみを減らそう！野菜の皮も食べられるものは食べよう！
- 心得③ フタを活用しつつ、適切な火加減を心がけよう！
- 心得④ 作ったものは、残さず食べよう！
- 心得⑤ 後片付けは節水で！生ごみの水はよく切ろう！



## 火加減をチェックしよう

横から見て、炎の大きさを確かめながら調節します。この時、なべ底から炎がはみ出ないようにしましょう。適切な大きさの鍋を使うことも大切です！

強火



なべ底に火が当たる程度

中火



火の先がなべ底に当たる程度

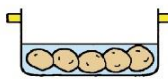
弱火



なべ底に火が当たらない程度

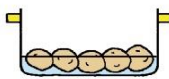
## レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



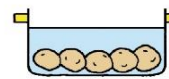
食材が完全に浸る量

(ひたひた)



食材の上の部分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの2倍くらいの量

適切な水の量で調理することで、節水に加えて、ガスや電気の節約にもなります。用語をしっかり理解して調理しましょう！

(ひとつまみ)



親指と人差し指、中指でつまんだ量

(少々)



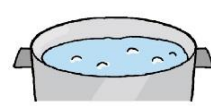
親指と人差し指でつまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程度に煮えている

ピーラーいらす！

## 皮ごと！根菜みそ汁

### <材料> 4人分

- 油あげ 1/2 枚 (短冊切り)
- 大根 4 cm 輪切り (皮ごと拍子切り)
- 人参 1/3 本 (皮ごと拍子切り)
- ごぼう 1/4 本 (よく洗って斜め薄切り)
- だし汁 2.5 カップ (約500cc)
- みそ 大さじ 1~1.5



### <作り方>

- ①油あげ、野菜を切る。
- ②鍋にすべての材料を入れ、火にかける。
- ③野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる

お菓子作りで余ったら...

## さつまいもの皮のきんぴら

### <材料>

- |         |            |
|---------|------------|
| さつまいもの皮 | あわせて (千切り) |
| さつまいも   | 150g (細切り) |
| ごま油     | 小さじ 1      |
| しょうゆ    | 小さじ 1      |
| 酒       | 小さじ 1      |
| 黒いりごま   | 小さじ 1      |



### <作り方>

- ①切ったさつまいも、さつまいもの皮を水にさらす (10分程度)。
- ②しっかり水気を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。
- ④しょうゆ・酒を加え、水分を飛ばす。

野菜の皮には、食物繊維がたっぷり含まれています♪

## 3年生のみなさんへ...

義務教育最後の年も終わり、いよいよ卒業ですね。小学校と中学校あわせて9年間、約1600回の学校給食を経験しました。少しでも食べることが好きになってもらえていたら、嬉しく思います。

自分の心を穏やかにしたり、人との関係を和やかにしたり、健康を支えてくれたりと、「食」には、様々な力があります。

**食べることは生きることです。自分の命を大切にすることです。**

私たちは、健康であることが当たり前と思って、つい好き勝手な生活をしてしまいがちです。しかし、健康は当たり前ではなく、自分で努力して保持していくものなのです。特に、成長期の食習慣は、一生の健康を左右することもあるのです。卒業後も、自分自身を守るための「食」を、大切にしてください。給食センターから、みなさんの今後のご活躍を心より応援しています。



# じょうよう 城陽の恵みをいただきます



今年度もたくさんの農家さんにお世話になり、城陽市産の野菜を給食に使用してきました。畑見学に行かせていただいた農家さんと、納品していただいた農家さんをご紹介します♪

う え だ み き お  
植田幹男さん



き む ら ゆ み こ  
木村有美子さん



た け し ま ふ う ふ  
竹島さんご夫婦



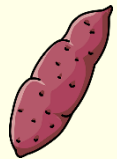
い の う え し げ お  
井上重生さん



## 今年度、農家さんに納品していただいた野菜



キャベツ



さつまいも



なす



じゃがいも



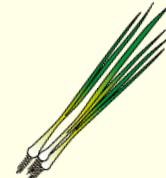
トマト



かぼちゃ



たまねぎ



あおねぎ



にんじん



はくさい



だいこん



みずな

お お む ら ふ う ふ  
大村さんご夫婦



に し む ら ふ う ふ  
西村さんご夫婦



## 納品してくださった農家さん



い の う え 井上 重生さん  
う え だ 植田 幹男さん  
お お む ら 大村 延子さん  
お く む ら 奥村 早苗さん  
き む ら 木村 有美子さん

し み ず 清水 美紀さん  
そ が わ 十川 茂一さん  
た け し ま 竹島 一雄さん  
た ね む ら 種村 和平さん  
た ば た 田畑 勉さん

に し む ら 西村 明美さん  
に し む ら 西村 喜代さん  
に し む ら 西村 光弘さん  
よ し お か 吉岡 秀夫さん

1年間、新鮮でおいしい野菜をありがとうございました ❤️