

ランチタイム



令和6年(2024年) 2月
城陽市立学校給食センター
中学校

2月4日は「立春」、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。コロナウイルスやインフルエンザが流行していますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、健康な体を作りましょう。適度に体を動かすことも大切です。

寒さに負けな!生活習慣を身に付けよう!

家族で徹底!

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

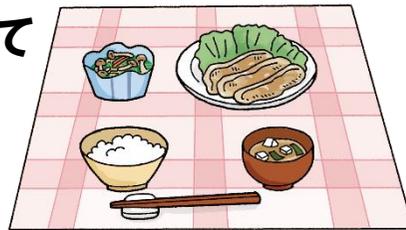


食事の前には空気の入替え

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入替えをしましょう。

主食・主菜・副菜(+汁物)をそろえて栄養バランスの良い食事をとろう

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスがよくなります。具たくさんの汁物をあわせると、おかずでとりきれない野菜やたんぱく質をとることができます。



ちょい足して

野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか?花粉症もアレルギーの一つです。アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は?



消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料: 8品目 (義務表示)



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの: 20品目 (推奨表示)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。

まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



食物アレルギーがある人は発育と共に症状が変わることがあるので、定期的に病院を受診しましょう!



じょうようめく 城陽の恵みをいただきます



つくってみよう！給食の献立♪



1月22日の
メニュー♪

おおむら ふうふ 大村さんご夫婦



おおむら やましろおおはし ちか はたけ
大村さんは、山城大橋の近くの畑で
はくさい たまねぎ そだ
白菜や玉ねぎを育てられています！

がつ はくさい きゅうしょく
2月は995kgもの白菜を給食
センターに納品して下さる予定で
す！



ふゆ さむ たいさく
冬になると寒さ対策として、ネット
なかぬの い さむ はくさい まち
の中に布を入れて、寒さから白菜を守
っているそうです。あたたかきせつ
虫対策としてネットをかぶせる
そうです。



そとがわ は なんまい と なか おお
外側の葉を何枚か取ると、中から大き
くてきれいな白菜がでてきました。外側
はくさい そとがわ
の葉と根を落とし、給食センターに届
けてくださいます。

はくさい がつちゅうじゅんころ たね う
白菜は、8月中旬頃に種を植え、
11月頃から収穫作業が始まります！

かぼちゃのクリームスープ

<材料> (4人分)

ベーコン	40g
にんじん	60g
たまねぎ	140g
かぼちゃ	220g
バター	2g
牛乳	大さじ4・1/2
脱脂粉乳 (水で溶く)	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
冷凍チキンブイヨン	24g
生クリーム	小さじ2
米粉	小さじ1
水	1カップ



<作り方>

- ① にんじんは1cmの角切り、たまねぎは1.5cmの角切り、かぼちゃは3cmの角切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②に、にんじん、かぼちゃ、水を入れて煮込み、アク・脂をとる。
- ④ ③に★を入れ調味し、生クリームを入れる。
- ⑤ ④に分量外の水で溶いた米粉を入れ、とろみをつける。

しはん
市販のホワイトルウを使ってもおいしく
つくることができますよ！
くざい
具材もお家にあるものでアレンジし
てみてくださいね♪



がつしやうよてい じょうようさん やさい 2月使用予定の城陽産野菜

たばたとむ 田畑 勉さん

はくさい 60kg

よしおかひてお 吉岡秀夫さん

だいこん 218kg

おおむらのぶこ 大村延子さん

はくさい 995kg

いのうえしげお 井上重生さん

だいこん 150kg
キャベツ 50kg

おくむら さなえ 奥村早苗さん

はくさい 50kg
キャベツ 30kg

うえだ みきお 植田幹男さん

あおねぎ 169kg
はくさい 100kg

じもと やさい
地元でとれた野菜は
しんせん えいよう あいじょう
新鮮で栄養も愛情も
たっぷりです♡