

# みんなでお楽しみします

～きゅうしょくセンターだより～



令和6年（2024年） 5月  
 城陽市立学校給食センター 小学校

吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節となりました。新年度が始まって、1か月が経ちましたが、心や体に疲れが出てないでしょうか？この時季は、環境の変化や暑さから疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい季節です。早寝・早起きと、3度の食事をしっかり食べることを心がけ、規則正しい生活リズムを整えましょう。



## 生活リズムのととのえ方



**早寝、早起きをする**  
 夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝・早起きを心がけましょう。



**朝の光を浴びる**  
 朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせてくれます。



**規則正しく食事をする**  
 1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとり、1日のリズムが作りやすくなります。



**日中は活動的に過ごす**  
 日中は、なるべく外に出て、体をたくさん動かすと、夜によく眠ることができます。



## 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！！



体温が上がる



エネルギーになる



脳の働きが活発になる



うんちが出やすくなる

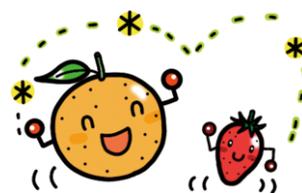


## 朝ごはんにプラス！くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ力が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

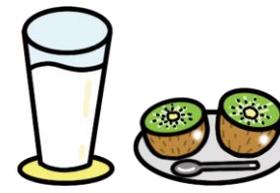
### くだものと牛乳・乳製品のよさ

**フレッシュな栄養素がとれる！**



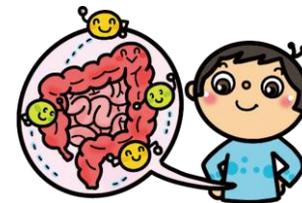
ビタミンには熱に弱いものや水と溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

**とても手軽で簡単に食べられる！**



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

**腸を元気にしてくれる！**



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



よしおか ひでお  
**吉岡 秀夫 さん**

吉岡さんの畑は日本郵便の配送センターの近くにあります。広い畑に、たくさん元気な青ねぎが育っていました！おいしい青ねぎを作るために、肥料や水やりを工夫しているとおっしゃっていました。



畑には、にんじんもすくすくと育っていました。去年の12月に植えられたこのにんじんは、これからぐんぐん大きくなって、7月の給食に登場予定とのこと。お楽しみに！！



う 植えてから2週間ほどの、まだ小さな青ねぎです。



こんなに大きく育ちました！



## つくってみよう！青ねぎを使った献立♪

### とりにくのみそやき

5月21日の  
メニュー☆

＜材料 4人分＞

- 鶏もも肉 60g 4切れ
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- みそ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 青ねぎ 1/3本(10g程度)
- トウバンジャン 少々

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉に、○で下味をつける。
- ② オープンかグリルでこんがり焼く。
- ③ 鍋に●の材料を入れ、混ぜながら火を通す。
- ④ 焼きあがった肉に③のタレをかける。

これは、ねぎの花です。春になり暖かくなると、葉の先にまんなのつぼみが出ます。つぼみのはじけると、写真のような花が出てきます。丸い形から、ねぎの花のことを「ねぎ○○○」とも呼びます。

(こたえは右下にあります)



## がつしようよてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜



よしおかひでお  
**吉岡秀夫さん**  
青ねぎ 232kg

おおむらのぶこ  
**大村延子さん**  
たま玉ねぎ 400kg

うえだみきお  
**植田幹男さん**  
青ねぎ 131kg

じもと やさい しんせん  
**地元でとれた野菜は、新鮮で**  
おいしく、栄養も愛情もたっぷりです。



(こたえ) ねぎぼうず