

みんなでいただきます



～きゅうしょくセンターだより～



令和6年（2024年） 6月
 城陽市立学校給食センター 小学校

安全に美味しく給食を食べるために

食べる時に、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全に美味しく食べるために、以下のことに気を付けましょう。



<p>正しい姿勢で食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</p>	<p>よくかむことを意識しましょう。</p> <p>かむ かむ</p>
<p>食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。</p>	<p>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</p>	<p>早食いは危険です。絶対やめましょう。</p>

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気を付けて食べましょう。



6月は、食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



いっしょに買い物をしたり、料理をしよう！

こんなことも食育です

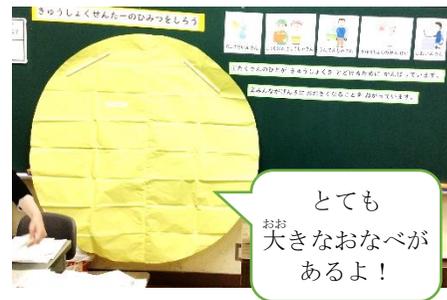
地域の特産物や行事食を味わおう！

「食べることは楽しいな♪」と感ぜられるといいですね！

家族や仲間と楽しく食事をしよう！

城陽には、どんな特産物があるかな？

「給食センターのひみつを知ろう」のお話をしました！



5月に、1年生のみなさんに給食が作られている給食センターのひみつについてのお話をしました♪
 給食センターではたくさんの人が協力して調理・配送をしていること、みなさんが元気に大きくなることを願っていることなどを伝えました。

とても大きなおなべがあるよ！



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ 今月は、^{のうひん} トマトを納品して下さった^{きむらゆみこ} 木村有美子さんの畑^{はたけ}を見学させていただきました！



木村さんは、ビニールハウスでマトを栽培されています。毎日木や葉、土の様子を観察して、肥料や水を調整されるそうです。
愛情たっぷりのトマトを給食でおいしくいただきました！

品種：サンロード



大きな実がなっていました！これから実が赤くなります。トマトは品種にもよりますが、花が咲いてから約50日で実が赤くなるそうですよ。給食に使う日から逆算してトマトを収穫して下さったので当日は真っ赤に色付いたトマトが給食センターに届きました。

*インターネットのホームページにカラーでおたよりを載せています。こちらからご覧ください♪



ミニトマトも作っておられました♪



黄色のかわいらしい花が咲いていました♪

つくってみよう！トマトを使った献立♪

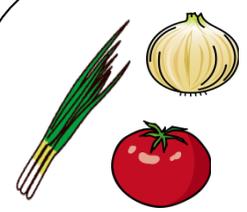
なすとトマトのシチュー

6月17日のメニュー☆

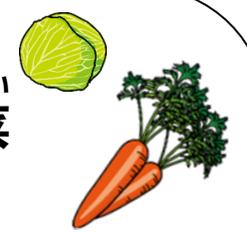
＜材料 4人分＞

豚肉スライス	80g
トマト	80g
なす	80g
玉ねぎ	180g
にんじん	80g
★塩	少々
★こしょう	少々
☆赤ワイン	小さじ1/2
☆ハヤシブレード	50g
☆トマトピューレ	小さじ2
☆トマトケチャップ	大さじ1/2
水	2カップ

- ＜作り方＞
- ①トマトは角切り、玉ねぎは大きめの角切り、にんじんは小さめの角切りにする。なすはいちょう切りにし、水にさらしておく。
 - ②鍋に油を熱し、豚肉、★を入れ炒める。（炒め油は分量外）
 - ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
 - ④なす、トマトを加えて炒める。
 - ⑤水を加えて煮てアクや脂をとる。
 - ⑥☆で味付けし、さらに煮込んで完成。



6月使用予定の城陽産野菜



- * 西村喜代さん (玉ねぎ) 224kg
- * 大村延子さん (玉ねぎ) 100kg
- * 吉岡秀夫さん (キャベツ) 356kg
- * 植田幹男さん (青ねぎ) 172kg
- * 木村有美子さん (トマト) 121kg
- * 井上 重生さん (にんじん) 50kg

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。

