

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） 7月
城陽市立学校給食センター 小学校

毎日暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たい物ばかり口にしてしまうと、栄養が偏り夏ばてや熱中症に繋がります。1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめに水分補給をして、元気に過ごせるようにしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう



1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4～6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと、正しい生活リズムをつくりましょう。

○が1～3個

夏ばてになる可能性があります。食事やおやつの内容や食べる時間、間を良く考え、規則正しい生活を送るようにしましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気を付けて夏を元気に乗り切りましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食：おにぎり、そば、パン
主菜：冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵
副菜：サラダ、スープ、煮物

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん（主食）
たまご、ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド



パン（主食）
たまご、卵（主菜）



副菜を追加！



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ にんじん のうひん
今月は、人参を納品してくださる清水美紀さんの畑を見学させていただきました！



しみず おやこ
清水さん親子です！暑い日が続く
中、人参の他に里芋やいちじく、寺田
いもなど、たくさんの野菜のお世話
で毎日お忙しくされています。

きゅうしよく
給食のために、
畑 2畝分の人参を
植え付けてくださ
いました。120kg分
です！



たいよう ひかり
太陽の光をたっぷり
浴びた葉っぱは、元氣
いっぱいです！葉っぱが元氣
な人参は、根っこも立派に
育つそうです♪



がつ たね う にんじん
4月に種を植えた人参が、こんなに大きく育っ
たそうです！90日で収穫できるようになるとお
聞きしました。種をまいてからは、水やりをしっ
かりしないと芽が出ないので、とても気を使うそ
うです。芽が出てからも、雑草をひいたり、水や
りをしたり、たくさんの手間をかけて栽培してく
ださいました。



ほん ほんたいせつ
1本1本大切に
抜いて、葉っぱを落とし、
きれいに洗って土を落としてから、
給食センターに納品してくだ
さいます。新鮮な人参をいただける
ことに感謝ですね！

つく 作ってみよう！夏野菜を使った献立♪

うみ はたけ 海と畑のサラダ

がつついたち
7月1日の
メニュー☆

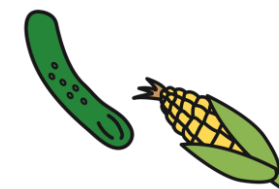
うみ た ちの ばたけ
海の食べ物と畑の
食べ物が入ってい
ますよ！どれかわ
かるかな？

ざいりよう にんぶん
＜材料 4人分＞

あわせておく	あじろ	30 g
濃口しょうゆ	1 缶(40 g)	
酢	60 g	
砂糖	20 g	
サラダ油	20 g	
白いりごま	小さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1/4	
	小さじ1/2	

＜作り方＞

- ① ツナは水気をきっておく。
- ② キャベツはざく切り、きゅうりは小口切り、
にんじんは千切りにする。
- ③ コーンと②の野菜をさっとゆでて、水にとっ
て冷やし、水気をしぼる。
- ④ 大豆、ツナ、③、あわせた◆、ごまを和える。



ねんじゅうて はい
1年中手に入りま
すが、旬の食べ物
はやっぱりおいし
いですね♪

かつし しょう よ てい じょうようさん や さい 7月使用予定の城陽産野菜

*井上重生さん

あお 青ねぎ 17 k g
にんじん 30 k g

*植田幹男さん

あお 青ねぎ 33 k g
おむらのぶこ 大村延子さん

*大村延子さん

あお 青ねぎ 60 k g
きむらゆ み こ 木村有美子さん

*木村有美子さん

トマト 126 k g

*清水美紀さん

にんじん 120 k g
そ がわしげかず 十川茂一さん

*十川茂一さん

たま 玉ねぎ 300 k g
たけしまかずお 竹島一雄さん

*竹島一雄さん

なす 50 k g

*種村和乎さん

たま 玉ねぎ 60 k g
にしむらあけ み 西村明美さん

*西村明美さん

たま 玉ねぎ 60 k g
よしおかひで お 吉岡秀夫さん

*吉岡秀夫さん

にんじん 366 k g



じもと や さい
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。