

ランチタイム

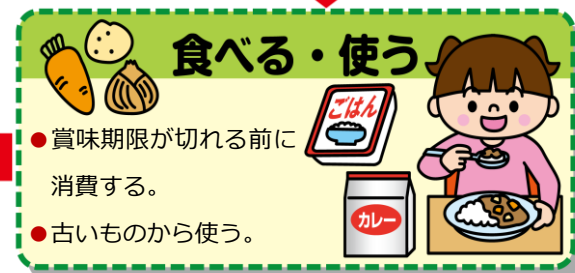
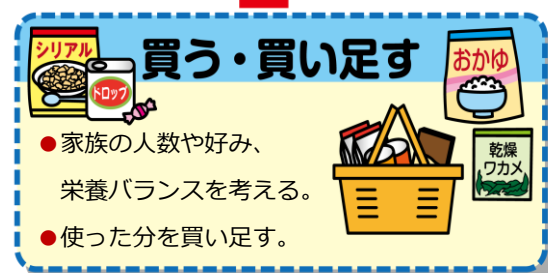
令和6年（2024年） 9月
城陽市立学校給食センター
中学校

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 食事の時刻、寝る時刻を整えることで、だるさを感じやすい残暑の季節も元気に過ごすことができます。学校生活が始まった今、自分の生活リズムを見直してみましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

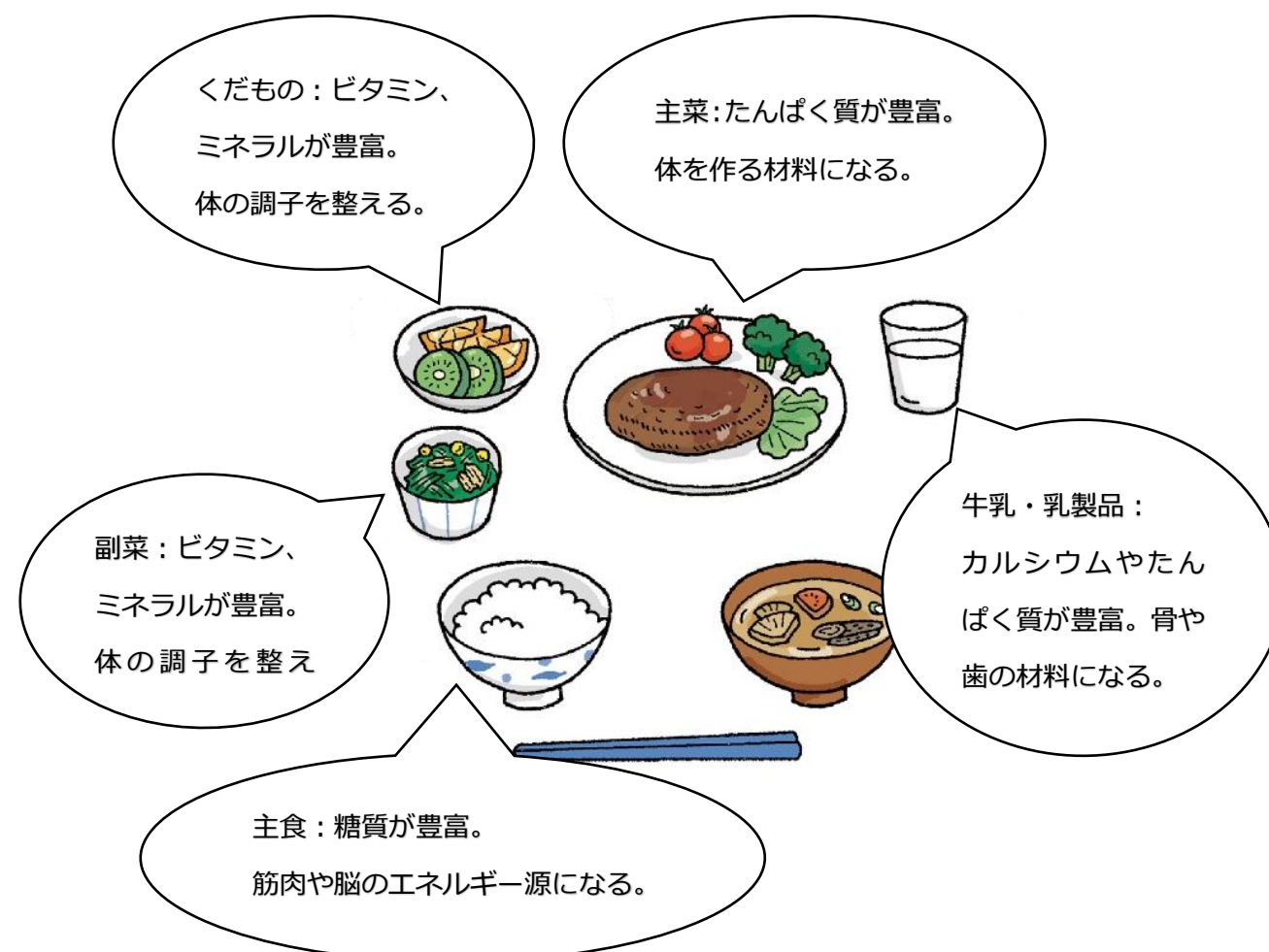


その他、離乳食・介護食、薬、生理用品などご家庭の状況に応じて、必要なものも準備しておきましょう。

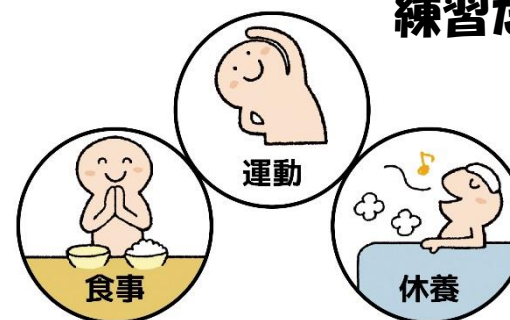
体育大会を元気に乗り切るための食事

2学期には、体育大会がありますね。練習の成果を発揮するためには、練習を積み重ねることも大切ですが、主食、主菜、副菜、くだもの、乳製品がそろったバランスの良い食事をとることも大切です！

普段の食事を思い浮かべて、バランスを良くするためには何が必要か考えてみましょう♪



練習だけがトレーニングじゃない！



練習だけがトレーニングではなく、食事をするこ
と、休養をすることも大切なトレーニングです。日
頃の成果を十分に発揮するためには、食事・運動・
休養をバランス良く行いましょう♪
もちろん、勉強も同じですよ♪



令和6年度の給食献立テーマ

「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」

今年度は、「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」をテーマに、日本各地の郷土料理や特産物を継続的に提供しています。2学期に提供予定の料理を紹介します。

秋田県：きりたんぼ汁、ハタハタの唐揚げ

きりたんぼは秋田県の郷土料理です。棒に漬したごはんを巻き付けて焼いたものを「たんぼ」といい、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」といわれます。ハタハタは「魚」へんに「神」と書き、秋田県で多くとれる魚です。

滋賀県：赤こんにゃく入りおでん

滋賀県になじみ深い織田信長が華やかなものを好み、こんにゃくまで赤く染めたといわれています。給食ではおでんに入れます。

★2学期の味めぐり★

岩手県：八杯汁、じゅうねん和え

八杯汁はとろみがついた汁物です。名前の由来は「おいしくて八杯（たくさん）おかわりしてしまうから」ともいわれています。

じゅうねんとは「えごま」のことで、東北地方で多く栽培されています。

宮城県：宮城県産いわし入りハンバーグ

いわしは宮城県でとれる魚の一つです。給食では、野菜を入れ、みそなどで味付けしたハンバーグが登場します。

山梨県：ほうとう

ほうとうは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たくさんの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

長崎県：ちゃんぽんめん

ちゃんぽんめんは長崎県で生まれた料理です。めんが太めで、肉や魚介、野菜など、いろいろな具が入っているのが特徴です。



作ってみよう！給食の献立

8月29日

キャベツの梅サラダ

<材料>4人分

キャベツ	100g
きゅうり	40g
ホールコーン	20g
♪砂糖	小さじ1
♪しょうゆ	小さじ1/2
♪梅肉	5g
♪オリーブオイル	小さじ1/2

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②①、コーンをゆでて冷ましておく。
- ③♪を合わせる。
- ④冷ました野菜、③を和えてできあがり♪



給食では、城陽産の梅と塩から作った梅肉を使用しています。ご家庭で梅干しを使用される場合は、種を取り、包丁でたたいてください♪
※梅肉チューブを使用して作ることもできますよ！
※梅干しによって塩分が異なりますので、味を見ながら調整してください！



← 城陽市の特産品を使用した給食レシピをホームページにのせています。こちらをご覧ください♪

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日、十五夜に出る月は「中秋の名月」といい、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。