

みんなで大いただきます



～きゅうしょくセンターだより～

令和6年（2024年）9月
城陽市立学校給食センター 小学校



2学期が始まりました。まもなく運動会の練習もスタートしますね。まだまだ暑い日が続きますので、すすんで水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。しっかり寝ること、朝ごはんを食べることも、大切な熱中症予防ですよ。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗を大量にかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと
感じる前に飲む

コップ1杯程度を
こまめに
飲む

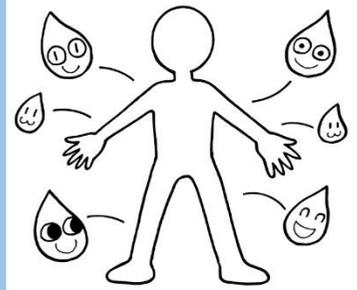
汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えてしまいます。口をついたら早めの飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

なぜ水分補給が大切なの？

私たちの体は、60～70%が「水」でできています。水は、体の中で大切な働きをしています。



- 汗をかいて、体温を調節する
 - 血液となって、体のすみずみまで栄養や酸素を運ぶ
 - おしっことなって、体の余分なものを出す
- 暑いと、たくさん汗をかいて水が体から失われて、これらの働きができなくなってしまいます。早めの水分補給を心がけましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

8月には日本各地で地震や台風などの災害が起これ、家の備蓄を見直したご家庭も多いかもしれません。もうしばらく警戒が必要なシーズンが続きます。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よ。



ローリングストックのポイント

水

● 1人1日3リットル
×3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理せずに食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

災害時用の食品を**食べ慣れておく**ことも、大切です。もし被災した時に、食べられるものが無いと困ってしまいますね。ローリングストックをすると共に、災害時の食事について家族で考え、食べる機会をもちましょう。

野菜不足にも備えよう！

野菜ジュース

スープ（レトルト・乾燥）

乾燥野菜

野菜の缶詰



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。

★2学期の味めぐり★

11月 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。棒に潰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。

12月 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。

10月 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。

10月 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。

9月 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。

12月 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汁で煮込んだ料理です。



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。