

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） 12月
城陽市立学校給食センター 小学校



児童の感想より

今日分かったことは、わかめの旬が春なことです。理由は、みそしるにいつもは入っているからです。かい物に行って、かいたいの、旬の食べ物です。理由は、えいようも多いし、ねだんが安いからです。

きせつによって、おいしいしょくざいは、かわるから、いろんなきせつのしょくざいを食べてみたいと思いました。

どんな時期になにがとれるとか、いつの時期がたべものがおいしのかかわってうれしかった。もっといろいろなやさしいについてもしりたくなった。

わたしは旬の食べ物はおいしいのでねだんが高いと思っていましたが、たくさんとれるしおいしいから安くたくさんの人に買ってもらえるように旬の食べ物はねだんが安いとはじめて知りました。おうちの人に旬のことを伝えたいです。

きせつによって色々なことがわかった！そしてわからなかったこともわかった。あと、すきな物の季節がわかった。いっぱい色々なことを学びあえてうれしかった！！

やさいには、しゅんというものがあって、旬はねだんもやすくてえいようもたくさんあることも知れた。給食にやさいが出たときも旬の時期をおぼえていきたいです。

3年生「旬のよいところをしよう」

11月に、各小学校の3年生を対象に食べ物の「旬」について授業を行いました。食べ物の旬や旬のよさについて、ロイロノートを活用しながら学びました。季節を感じながら食事ができるといいですね。

<旬とは>

- ・たくさんとれる時期
- ・一番おいしい時期

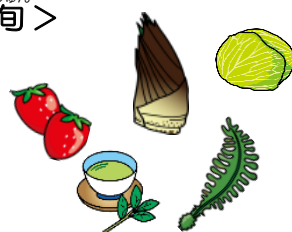
<旬のよいところ>

- ・値段が安い
- ・栄養がたっぷり
- ・新鮮なものが手に入る



<食べ物の旬>

はる
春



なつ
夏



あき
秋



ふゆ
冬



給食では旬の食材を積極的に献立に取り入れています。給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しておいしくいただきましょう。

おうちでも、スーパーに買い物に行く時はどんなものが売っているかを見てください。その時期においしい食べ物などが売られていますよ♪



もうすぐ
冬休み！！

年末年始は、行事食に触れる機会に！

年末年始には、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食が多くあります。ご家庭で行事食や郷土料理を味わう機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

<冬至（12月21日）>

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



<大晦日（12月31日）>

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



<おせち料理>

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



<お雑煮>

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ はくさい のうひん いのうえしげ お はたけ けんがく
今月は、白菜やキャベツを納品してくださる井上重生さんの畑を見学させていただきました！



ぶんか じょうよう ちか
文化パーク城陽の近くの畑で、白菜やキャベツ、ブロッコリーなど、たくさんの野菜を栽培されています。

がつ にち しようよてい
12月16日に使用予定のキャベツがたくさん並んでいました！立派な外葉の中に、美しく丸まったキャベツがおさまっていました♪全部で250個を植え付けたそうです。9月に苗を植えてから、給食のために大切に育ててくださいました。



きゅうしよく
給食のためにたくさんの工夫をかさねていただき、ありがとうございます！



これは、植えてから1か月半ごろのキャベツです。かわいいですね！2月の給食のために栽培されています。

今年は暑さが長引いていたので、虫の付き方、野菜の育つ速さが例年と違い、たくさんの苦労があったと教えていただきました。

つく 作ってみよう！キャベツを使った献立♪

カレーあえ

がつ か
12月6日のメニュー☆

カレー粉が入りますが辛くはありません♪甘めの味付けで食べやすいメニューです。

ざいりよう にんぶん
＜材料 4人分＞

キャベツ 100g
緑豆もやし 1/4袋 (50g)
にんじん 20g
きゅうり 20g
うすくち 淡口しょうゆ おお 大さじ1 弱
さとう 砂糖 こ 小さじ1/2
カレー粉 こ 小さじ1/4

つく かた
＜作り方＞

- ① キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①と緑豆もやしをさっとゆでて、水にとって冷やし、しっかり水気をしぼる。
- ③ しょうゆ、砂糖、カレー粉をしっかり混ぜる。
- ④ ②と③を和える。

ボイルキャベツ（ケチャップ味）

ざいりよう にんぶん
＜材料 4人分＞

キャベツ 150g
カレー粉 こ 小さじ1/5
トマトケチャップ おお 大さじ1
こしょう しょうしょう 少々

つく かた
＜作り方＞

- ① キャベツは5mm幅に切る。
- ② ①をさっとゆで、水にとって冷やし、しっかり水気をしぼる。
- ③ すべての調味料を加え、和える。

ホットドッグやハンバーガーの添えにぴったりです！

がつ にち
12月16日のメニュー☆

がつ しようよてい じょうようさん や さい 12月使用予定の城陽産野菜

*井上重生さん

はくさい 白菜 200kg
だいこん 大根 164kg
キャベツ 150kg
にんじん 30kg

*大村延子さん

はくさい 白菜 100kg
だいこん 大根 50kg

*田畑勉さん

だいこん 大根 50kg

*植田幹男さん

うえだ みき お
あお 青ねぎ 66kg

*吉岡秀夫さん

よしおか ひで お
だいこん 大根 297kg



じもと 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。