

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7年（2025年）1月
城陽市立学校給食センター 小学校



冬休みの間は、元気に過ごすことができましたか？インフルエンザやマイコプラズマなどが大変流行っています。生活習慣を整えて、元気な体を作りましょう。

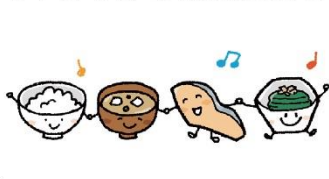
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、避難した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」だったそうです。その後、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年。災害発生後、支援はすぐには届きません。一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしておくことが大切です。

※2018年8月31日に同協議会は解散し、この取組は、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は1人1日3リットル必要とされています。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。使い方を確認しておきましょう。



災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや年齢、健康状態によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

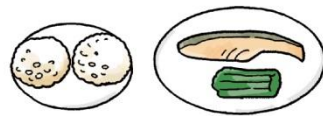


赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物



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品を継続的に提供しています。3学期に提供予定の料理を紹介します。

給食週間(27～31日)

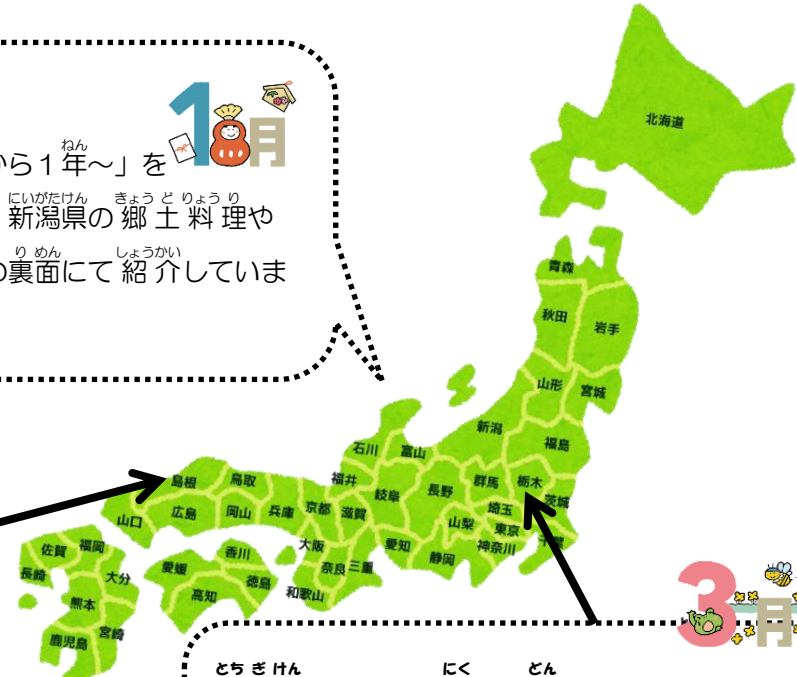
「北陸4県味めぐり～能登半島地震から1年～」をテーマに、石川県・福井県・富山県・新潟県の郷土料理や特産物が登場します。予定献立表の裏面にて紹介していますので、ご確認ください。

鳥取県：じゃぶ

「じゃぶ」とは、すき焼きに似た料理です。豆腐や野菜などを煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることから、この名前がつけました。

栃木県：かみかみ肉みそ丼(かんぴょう)

かんぴょうは、ゆがのおの実をむいて乾燥させた物で、栃木県が生産量1位です。給食では肉みそ丼に入れていただきます。



作ってみよう！給食週間の献立

こんこん汁

<材料 4人分>

豚肉スライス	60g
油揚げ(1cm幅)	40g
にんじん(いちよう切り)	60g
れんこん(いちよう切り)	40g
酢	適量
ごぼう(ささがき)	40g
さといも(乱切り)	60g
しいたけ(スライス)	20g
しょうが(みじん切り)	少々
青ねぎ(小口切り)	20g
♪淡口しょうゆ	お好み
♪チキンブイヨン	適量
♪塩	少々
水	400ml

<作り方>

- ①油揚げは油抜きをして切る。
- ②野菜を切る。れんこんは酢水につけておく。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。(油は分量外)
- ④にんじん・れんこん・ごぼう・さといも・しいたけを加えて炒める。
- ⑤少ししんなりしてきたら水・しょうがを加えて煮る。
- ⑥油揚げを加え、♪の調味料で味を整える。
- ⑦青ねぎを加えて仕上げる。

1月29日のメニュー☆

富山県の学校給食で提供されています。
根菜をたっぷり使った汁物なので、

1月使用予定の城陽産野菜

田畑 勉さん

はくさい 150kg

井上 重生さん

だいこん 167kg

植田 幹男さん

あおねぎ 84kg

吉岡 秀夫さん

だいこん 459kg

大村 延子さん

はくさい 522kg

西村 喜代さん

だいこん 105kg

奥村 早苗さん

はくさい 150kg

キャベツ 50kg



地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです