

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） 2月
 城陽市立学校給食センター 小学校

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症です。予防には外出後や食事の前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を3食食べて体の抵抗力を高めましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



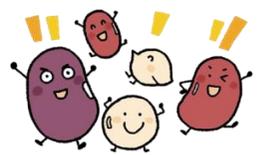
風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



豆を食べよう!

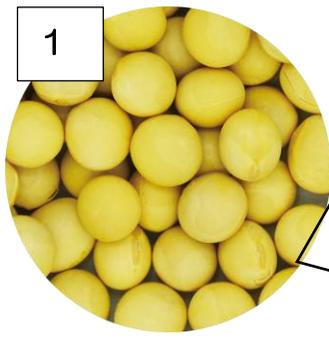
学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養が豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



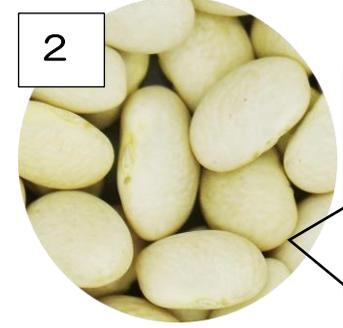
どんな豆があるの?

豆とは、豆科の植物の種子のことで、多くの種類があります。収穫してそのまま野菜として食べるものや、乾燥させて長く保存して使うもの、さらに調味料などに加工されるものもあります。

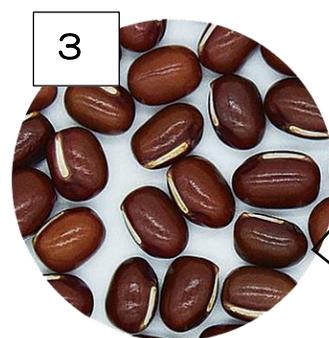
クイズ! 次の写真の豆は、何でしょうか? わかるかな?



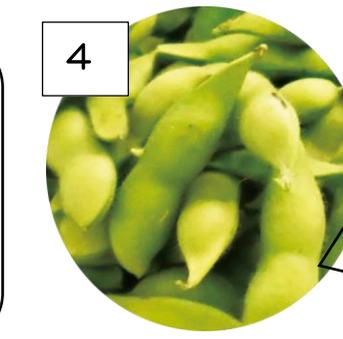
節分の豆まきに使います。豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、さまざまな食品に加工されています。



白く、だ円形をしています。海外では料理に使われますが、日本では、白あんに使われることが多いです。



豆の赤い色が悪いことを追い払うとして、あんこやおしるこ、赤飯など、お菓子や行事食に使われます。



大豆を未熟な緑色のうちに収穫したもので、野菜として食べられています。さやから豆を出して食べます。



小豆の仲間です。「青小豆」ともいわれ、緑色の小さい豆です。もやしや春雨の原料として使われています。



くちばしのようなとがった形が特徴的です。海外では、煮込み料理やペーストにして食べられています。



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ だいこん のうひん たばつとむ はたけ けんかく
今月は、大根を納品して下さる田畑 勉さんの畑を見学させていただきました！

じょうよう インターの西側の畑
で、大根や白菜、水菜、たま
ねぎなど、いろいろな野菜を栽
培されています！



2月21日に使用する大根がたくさん
並んでいましたよ♪
大根は地面の下に
伸びていくのでは
なく、地面の上に
生長していくと
教えていただきました。



いつもなら10月頭に植え付けをする
大根ですが、夏の暑さが厳しかったので、
時期を10月中ごろにずらしたそうです。
大きくなってくるとカラスが食べに来る
ので、糸をはったり、棒をたてたりして、
野菜を守る工夫をされています。

いろんな野菜の赤ちゃん
だよ！何の野菜かわかる
かな？



とり
鳥よけの
かざり



とり
鳥よけのロープ
と長い棒

つく 作ってみよう！ だいこん つか 大根を使った献立♪ こんだて



がつ 2月10日
か の
メニュー☆

ふゆやさい 冬野菜のフ라운シチュー

さいりょう 4人分
材料

- 豚肉スライス 80g
- 白菜 120g (1~2枚)
- たまねぎ 1こ
- にんじん 1/3本
- 大根 120g (4cm)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 赤ワイン 小さじ2/3
- ★ハヤシルウ 適量 (給食では50g)
- ★トマトピューレ 小さじ2
- ★トマトケチャップ 小さじ1
- 水 300cc

つくり方

- 白菜は2cm幅のざく切り、たまねぎはスライス、にんじん・大根はいちょう切りにする。
- 鍋に油(分量外)を熱し、豚肉を炒める。続いて、たまねぎ、にんじん、大根の順で加えて炒める。
- 水、赤ワインを加えて、煮込む。
- 白菜を加えて、白菜がしんなりしたら、火を止めて★を加えて混ぜる。
- とろみがつくまで煮込み、塩こしょうで味を調える。

がつしやうよてい じょうようさん やさい 2月使用予定の城陽産野菜

おおむらのぶこ
*大村延子さん

白菜 1124kg

たばつとむ
*田畑 勉さん

大根 40kg

よしおかひでお
*吉岡秀夫さん

大根 302kg

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。



野菜の赤ちゃんの答え→①にんにく ②えんどうまめ ③たまねぎ