

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） 3月
城陽市立学校給食センター 小学校



1年間ありがとうございました！

吹く風に春の到来を感じる季節となりました。もうすぐ今年度も終わります。1年間で心も体もすくすく成長されましたね。

食事は健康の基本です。給食を通して、健康な食事を楽しむ力を培ってもらいたいと思い、1年間給食と食育を実施してきました。ひとつでもみなさんの糧になっていることを願います。



給食の時間をふりかえろう

できたことにチェック☑をいれましょう！

- ☐ 給食の前には正しく手洗いができた
- ☐ 給食当番の時はエプロン・ぼうしを正しく着用できた
- ☐ みんなで協力して給食の準備ができた
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- ☐ 友達や先生と楽しく気持ちよく給食の時間をすごすことができた
- ☐ 好き嫌いなく食べようと努力した
- ☐ 城陽市で作られている野菜や特産物がわかった
- ☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた



クイズに挑戦！めざせ食べ物博士

クイズ①

春が旬の食べ物をえらんで、○をしましょう。



わかめ

イチジク

たけのこ

きゅうり

キャベツ

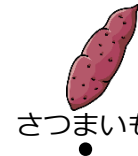
だいこん

トマト

クイズ②

食べ物と、食べ物のはたらきが合うものを、線で結びましょう。

3つのはたらきの食べ物が、2つずつありますよ。



ごはん

いちご

牛乳

さば

さつまいも

ブロッコリー



エネルギーの
もとになる



体をつくる
もとになる



体のちょうしを
ととのえる

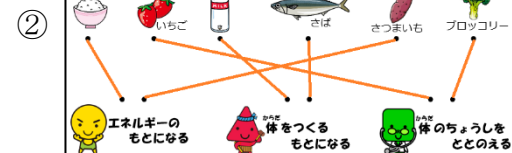
卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねでつくられます。食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、これまで食べてきた給食を参考に、自分を大切にする食べ方をしていってほしいと思います。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



クイズの答え ①わかめ、たけのこ、キャベツ
全問正解だったアナタは、食べ物博士です！





じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



たま おも
1玉の重さが3kgほどあり、ずっしり
とおも
とした重みがありました。

こんげつ はくさい のうひん おおむら ふうふ はたけ しょうかい
今月は、白菜を納品してくださる大村さんご夫婦の畑を紹介しします。



りっば はくさい なら
立派な白菜が並んでいましたよ♪
はくさい たね がつ しつない なえ そだ
白菜の種は8月にまき、室内で苗を育て
てんこう かんが がつ げしゅん
るそうです。天候を考えながら、9月下旬
なえ う いま おお そだ
に苗を植え、今の大きさに育てられました。



ネットは二重にすることで虫が付くこ
とを防ぎ、ふせ ふうば ない あただ
冬場はネット内が温かくなる
ので寒さ対策になると教えていただきま
した。はくさい さむ けつきゅう は ま
白菜は寒すぎると結球（葉が巻き
ながら重なること）できなくなるそうで
す。



みなさんは白菜の根っこを
見たことがありますか？大村
さんの白菜には立派なひげ根
が生えていました。
しゅつかまえ て さぎょう そとば
出荷前には手作業で外葉
や根っこを落とします。落と
した外葉は土に返し、肥料に
なります。



つく 作ってみよう！ はくさい つか 白菜を使った献立♪

あ ゆずおかか和え

ざいりょう にんぷん
<材料 4人分>

はくさい 130g
こまつな 30g
りょくとう 65g
はな 3g
花かつお
こいくち 小さじ1
こ 小さじ1/2
ゆず果汁

つく かた
<作り方>

- ①白菜・小松菜はざく切りにする。
- ②野菜は茹でて冷ましておく。
- ③♪を混ぜ合わせておく。
- ④冷ました野菜・花かつお・♪を和える。

がつ か
3月4日の
メニュー☆

がつ しょう よ てい じょうようさん や さい 3月使用予定の城陽産野菜

おおむらのぶ こ
大村延子さん



はくさい 294kg



じもと や さい
地元でとれた野菜は
しんせん えいよう あいじょう
新鮮で栄養も愛情も
たっぷりです

こんねん と のう か せ わ じょうようさん や さい きゅうしよく し
今年度もたくさんの農家さんにお世話になり、城陽産の野菜を給食に使
よう 用してきました。また来年度も紹介したいと思います！お楽しみに♪