

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） 5月

城陽市立学校給食センター 小学校



しんねん ど はし はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は
きゅう きおん あ からだ あつ な
急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも
で 出 くる ころ ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご
はんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べて 元気に過ごそう！

ね 寝 ている 間 も 脳 には エネルギー が 使 わ れ、朝 起 き る 頃 には エネルギー 不 足 になっ て い
ます。朝 から 元 氣 に 活 動 する ため にも、朝 朝 ごはん を 食 べ て、エネ ル ギー を 充 電 し
ま しょう！朝 に 食 欲 が わ か な い…と い う 場 合 も、毎 日 少 し で も 食 べ る こ と を 続 け る だ
け で 体 は 変 わ っ て い っ き ま す よ！

あさ た しゅうかん ひと なに いっぱん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネ
ルギー源となる糖質を
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やス
ープ、牛乳などがおすすめです。
水分と一緒にビタミンやミ
ネラルをとることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

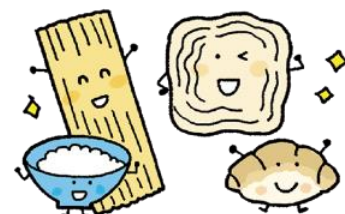
おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



しゅしよく

主食はエネルギーのもと！



しゅしよく しよくじ ちゅうしん た もの
主食は、食事の中心となる食べ物で、エネ ル ギー
のもとになる食べ物です。日本では、ごはん、パ
ン、めん類がよく食べられますね！

しゅせいばん たんすい かぶつ どうしつ よ
主成分は「炭水化物」「糖質」と呼ばれる栄養素です。

たんすい かぶつ ぬ どうしつせいげん
「炭水化物抜きダイエット」や「糖質制限」がはやっ
た時期がありますが、油やたんぱく質のとりすぎにつ
ながるのでおすすめできません。



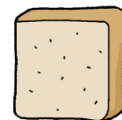
こうちゅうちようみ ことば き
「口中調味」という言葉を聞いたことがありますか？
ごはんとおかずを交互に食べて、ほどよく味が混ざり、
よりおいしく感じられる食べ方です。かむ回数も増え
て、消化も良くなります。



ごはん

にほんじん ころい しゅしよく つよ
日本人の古来からの主食！強み
は「塩分ゼロ」「どんなおかずにも
合う」こと。よくかむと、でんぷん
の甘味が感じられますよ！

パン



じゅんび てがる しゅるい おお
準備の手軽さと、種類の多さがパンの
魅力！パンそのものに塩分が含まれる
ので、サラダやスープの味付けはうす
めでOK！

めん

うどん、スパゲッティ、ラーメ
ンなど、和洋様々なメニューがあり
ます。栄養バランスが偏りがちな
ので、野菜や肉を上手に組み合わせ
ましょう！





じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつは、あおのうひん
今月は、青ねぎを納品してくださる植田幹男さんの畑を見学させていただきました！



うえだ 植田さんは、ビニールハウスで
あお 青ねぎを栽培されています。
やく 約3800株の青ねぎがすく
そだ すと育っていました。

がつじょうしゅん 2月上旬に種から育てた苗を畑に植え替え、4月
げじゅん 下旬には立派な青ねぎに育ちました。給食では青ね
ぎを汁物、焼いた肉や魚のタレに使う予定です！

いま 今は青ねぎを育てておられますが、次はこの場所で
さいばい トマトを栽培されるそうです。給食に登場する日が
たの 楽しみです！

*インターネットのホームページに
おたよりをカラーで載せています。
こちらからご覧ください！



あお 青ねぎの葉をちぎ
ると、内側から養分が
にじみ出てきました。
とてもみずみずしく
新鮮な証です。



つくってみよう！あお青ねぎを使った献立



とりにく 鶏肉のねぎ塩ソース

がつ か
5月2日の
メニュー☆

ざいりょう にんぶぶん <材料 4人分>

とり 鶏もも肉 (60g)	4切れ
★酒	小さじ1
★塩	しょうしょう 少々
★こしょう	しょうしょう 少々
あお 青ねぎ	10g
しろ 白ねぎ	5g
☆チキンブイヨン	小さじ1
☆塩	しょうしょう 少々
☆水	おお 大さじ2~3
しろ 白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
かたくりこ 片栗粉	小さじ1/2

つく かた <作り方>

- ① 鶏肉に★で下味をつける。
- ② ①の鶏肉をオープンフライパンで
こんがり焼く。
- ③ なべ 鍋に青ねぎ・白ねぎ・☆を入れて加熱し、
あお 青ねぎ・白ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④ みずと 水溶き片栗粉 (水は分量外) でとろみを
つける。
- ⑤ しろ 白いりごま・ごま油を加えてタレの完成。
- ⑥ 焼いた鶏肉にタレをかける。

※ 給食では無塩ブイヨンを使用
しています。味を見ながら調味量
を調整してください。



がつ じょうようてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜



* 植田幹男さん	(青ねぎ)	117kg
* 井上重生さん	(青ねぎ)	34kg
* 大村延子さん	(玉ねぎ)	100kg
* 吉岡秀夫さん	(青ねぎ)	30kg

じもと やさい
地元でとれた野菜は、
しんせん
新鮮でおいしく、
えいよう あいじょう
栄養も愛情もたっぷりです。

