

ランチタイム

令和7年(2025年) 6月
 城陽市立学校給食センター
 中学校



だんだんと暑い日が増えてきましたね。湿度が高い時期は熱中症の危険性が高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、食中毒が起こりやすい季節でもありますので、調理前・食事前には丁寧な手洗いを心がけて、食中毒を予防しましょう。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

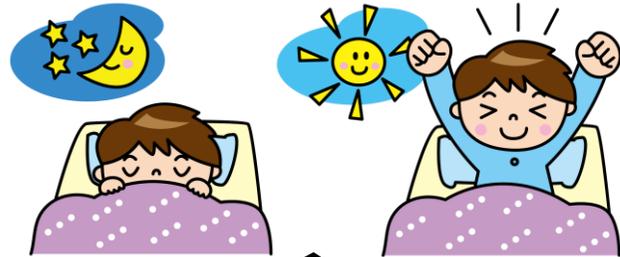


世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・
 毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
 規則正しい生活リズムを身につけましょう



毎朝決まった時間に太陽の光を浴びることで、体内時計を正常に機能させることができます。

◆家族みんなで食卓を囲み、
 食事を楽しみましょう



食を通じたコミュニケーションは食の楽しさを実感させ、心の豊かさにもつながります。

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べものの本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える

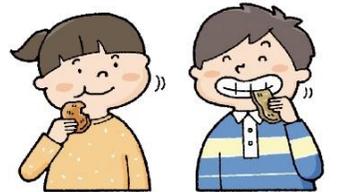


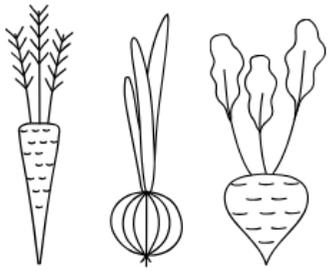
歯の表面を修復する



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。





きゅうしょくセンターでは、毎日たくさん野菜を料理しています。畑から届いた野菜を、安全においしく食べてもらえるよう、ていねいに調理しています。その一部の様子をご覧ください！

野菜の下処理をのぞいてみよう！



にんじんやたまねぎ、じゃがいもは、「皮むき機」でまず皮をむいていきます。



キャベツは芯をとって大きめに切ってから、シンクで1枚1枚ほぐしながら洗っていきます。野菜は3~4回洗って、土汚れや虫をとりのぞきます。



じゃがいもは煮崩れしにくい「メークイン」という品種を使っています。



皮むき機だけでは取りきれない皮や芽を、ひとつひとつピーラーでむいていきます。



この日は全部で1000kgの野菜を使いました。給食時間に間に合うように、ていねいに調理をしてくださいました。感謝して食べたいですね！



←カラーはこちらから！

たまねぎも3回洗い、包丁で半分に切ったあと、スライサーに入れていきます。

たまねぎは皮むきのあと、残った皮や上下の食べられない部分をひとつひとつナイフでとりのぞいていきます。部屋中、たまねぎのツンとした香りでいっぱいです。



がつしようよてい じょうようさん やさい
6月使用予定の城陽産野菜

* 植田幹男さん	青ねぎ	25kg	* 西村喜代さん	たまねぎ	118kg
* 井上重生さん	玉ねぎ	240kg	* 吉岡秀夫さん	青ねぎ	65kg
* 大村延子さん	玉ねぎ	204kg			
	青ねぎ	51kg			
* 奥村早苗さん	玉ねぎ	100kg			
	じゃがいも	200kg			
* 木村有美子さん	トマト	139kg			
* 西村明美さん	たまねぎ	100kg			

じもと 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。

