

ランチタイム

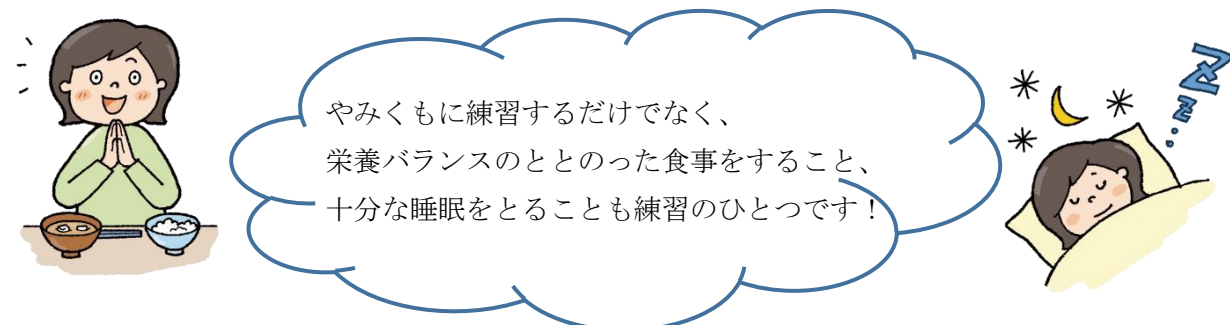
令和7年(2025年) 7月
城陽市立学校給食センター
中学校

日差しが強く暑い日が増えてきました。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。新学期も元気に登校するために夏休み中も生活習慣や食習慣が乱れないように気をつけましょう。

成長期のスポーツと栄養

成長期のみなさんは、体を作るために大人以上に食事が必要としますが、部活動などでたくさん体を動かす人はさらに多くの栄養をとる必要があります。基本は栄養バランスのとれた食事が大切です。

「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・乳製品・果物をそろえると、自然と栄養バランスがとれます。大会が近付いてきたこの時期に、普段の食事を見直してみましょう。



Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はない？

A. サプリメントはあくまで食事でもとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事でもとれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょう。疲れて食欲をなくし、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、練習内容を見直してみましょう。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

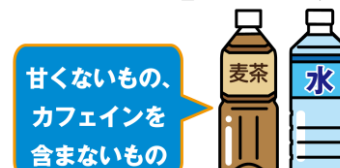
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。





じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



*ウェブサイトカラーでおたよりを載せています。
こちらからご覧ください♪



トマト



きむら ゆみこ
木村有美子さん



木村さんは、今池小学校の近くのビニールハウスでトマトを栽培されています。

毎日、木や葉・土の様子を観察して、その時に必要な肥料や水の量に気をつけながら大切に育てられています。

トマトは品種にもよりますが、花が咲いてから約50日で実が赤くなるそうですよ！

給食では、真っ赤なトマトが納品されました。調理員さんが一つ一つ丁寧に湯むきした後、一口大の大きさに切ってくださいました。

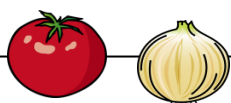
にんじん



いのうえしげお
井上重生さん



3月ににんじんの種をまき、4か月でぐんぐんと育ちました！井上さんは、600個の種を手で10cm間隔にまかれたそうです。種をまいてからは、芽が出るまで水やりをしっかりとされるそうです。芽が出てからは、畑の様子を観察して肥料や水の量に気をつけるなど、たくさんの手間をかけて育てられました。暑い季節は特に水やりのタイミングにも工夫が必要で、今は2日に1回、夜に水やりをされています。



がつしょうよてい じょうようさん やさい 7月使用予定の城陽産野菜



*吉岡秀夫さん (にんじん) 238kg、青ねぎ 84kg
*西村喜代さん (玉ねぎ) 130kg
*大村延子さん (青ねぎ) 36kg
*木村有美子さん (トマト) 84kg
*井上重生さん (にんじん) 152kg

*西村明美さん (キャベツ) 71kg
*清水美紀さん (にんじん) 111kg
*望月藤嗣さん (トマト) 160kg

じもと やさい
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。

