

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) 7月
城陽市立学校給食センター 小学校

梅雨が明け、とても暑い日が続いています。水分補給をしっかりと、朝昼夕の3回の食事をかかさずとることが、夏に負けない元気な身体を作る秘訣です！規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で気をつけたいポイントを紹介합니다。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆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。

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

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどのかわきを感じにくいので、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。



スポーツドリンクには塩分・糖分が含まれていますので、虫歯の原因にもなります。激しい運動をして多量の汗をかいた時の水分補給にはむいていますが、常飲はさけましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつは時間を決めて食べ、ダラダラ食べはさけましょう。お皿に取り分けると◎。



◆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がおすすめです。



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。食事やおやつにカルシウムを多く含む食品を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

今月は、トマトとにんじんの畑を見学させていただきました！



木村有美子さん



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。



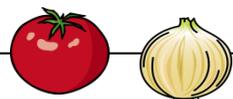
にんじん



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。



7月使用予定の城陽産野菜



*吉岡秀夫さん (にんじん)	238kg	*西村明美さん (キャベツ)	71kg
*西村喜代さん (玉ねぎ)	130kg	*清水美紀さん (にんじん)	111kg
*大村延子さん (青ねぎ)	36kg	*望月藤嗣さん (トマト)	160kg
*木村有美子さん (トマト)	84kg		
*井上重生さん (にんじん)	152kg		

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。

