

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） 10月

城陽市立学校給食センター 小学校

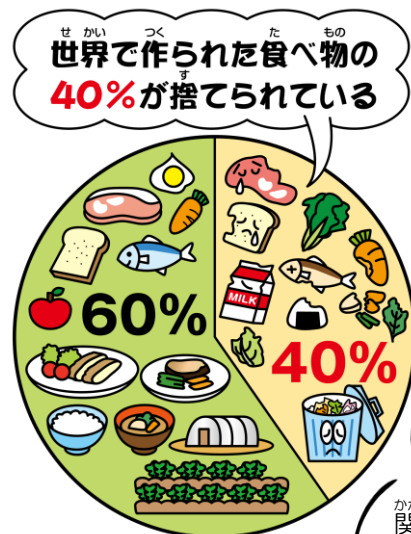


暑さがやわらぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。朝夕の気温差が大きくなってきますので、衣服で上手に体温調節し、風邪をひかないようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げてから学校にくることも忘れずに！



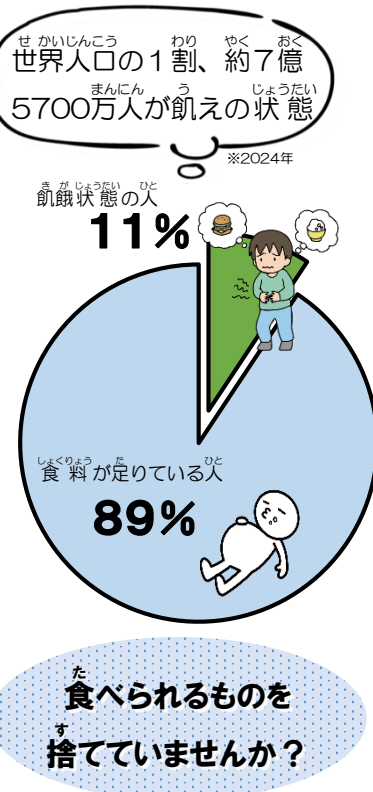
食べ物を大切に していますか？

毎年10月16日は国連の定めた「世界食料デー」です。世界の食料問題について一人一人が考え、協力し合い、世界中のすべての人が飢えることなく食べられる世界を目指していきたいものです。



食べ物を大切に
していますか？

世界の人々が
全員食べられるだけの
食料が生産されているにも
関わらず、一部の地域では
お腹を空かせている人たちが
います。私たちにできること
はあるか、考えて
みましょう



食べられるものを
捨てていませんか？

「味わう」ことについて知ろう！

◎「味わう」とは？

私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。



視覚＝目を使って味わう「どんな色？ どんな形？ 大きさは？」



嗅覚＝鼻を使って味わう「どんなにおい？ どんな風味？」



味覚＝舌を使って味わう「どんな味？」



聴覚＝耳を使って味わう「かんだときの音は？」



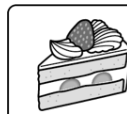
触覚＝歯や舌を使って味わう「どんな温度？ どんなかたさ？」

これらの感覚を「五感」といいます。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、いろいろな味わい方を楽しむことができますよ...



考えよう！

★左側の文章は、おやつについての感想です。五感のうち、どの感覚を使っているでしょうか。線をつないでみましょう。



ふわふわのスポンジに、かわいい
いちごがのっていて、おいしそう！



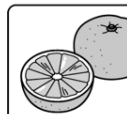
焼きたてのあま～いにおいが部屋
に広がって、幸せな気持ち。



かむたびに、パリパリという音が
して楽しい！



口に入れるとひんやり冷たくて、
あっという間にとけてしまった。



最初はすっぱいと思ったけれど、
あまみもあっておいしい。



嗅覚



聴覚



触覚



視覚



味覚

こたえは
WEBで



ちゅうがっこう
中学校はもうすぐ
たいいくたいかい
体育大会！！

スポーツには **食事** がカギ！



あつ 暑さがやわらぎ、そと からだ うご 外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。き も 体を動かしたり、部活動やスポーツで力を発揮するためには、けんこう 健康な体と体動かすためのエネルギーが必要です。わたし からだ た 私たちの体は、食べものからつく 作られます。そのため、いち 日 3 回の 食事 中でいろいろな 食品 を組み合わせて食べることを意識しましょう。

1日3食 バランスよく食べよう！

あさ 朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！

やさい 野菜やきのこ、いも、海
そう 藻などを使ったおかずは、
からだ 体の調子をととのえるも
とになります。

ふくさい
副菜

しゅざい
主菜

にく 肉、さかな 魚、たまご 卵、まめ 豆・大豆製品
などを使ったおかずは、からだ
をつくるもとになります。

しゅしよく
主食

しるもの
汁物

みそ 味噌汁やスープなどです。
汁の具材を工夫することで
ビタミンやたんぱく質を補う
ことができます。

ごはんやパン、めんなどは、
からだ 体を動かすためのエネルギー
になります。

不足しがちな栄養素を意識してとろう！

ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



じょうぶ 丈夫な骨を作るため、カルシウムを多
く含む食品をとることが大切です。

くだもの
果物



くだもの 果物は、ビタミンや食物繊維を含み、
からだ 体の調子をととえるもとになります。

かんしよく 間食として食べるのもおすすめです！



つく 作ってみよう！ さつまいもを使った献立

スイートポテトサラダ

がつ 10月31日の
メニュー☆

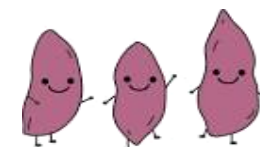
ざいりよう 材料 4人分

さつまいも 120g
たまねぎ 20g
にんじん 20g
ボンレスハム 40g
♪塩 少々
♪こしょう 少々
♪酢 小さじ2/3
♪マヨネーズ おお 大さじ2

つく 作り方

- ① さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらす。たまねぎ・にんじん・ボンレスハムは1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）を熱し、たまねぎ・ボンレスハムを炒め、冷ます。
- ③ さつまいも・にんじんは柔らかくなるまで茹で、冷ます。
- ④ ♪を合わせて調味液を作る。
- ⑤ 野菜・ボンレスハム・調味液を和える。

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。味を見ながら調味料を調整してください。



10月使用予定の城陽産野菜



みずの *水野ファームさん (青ねぎ 88kg)
いのうえしげお *井上重生さん (寺田いも 436kg)
よしおかひでお *吉岡秀夫さん (寺田いも 286kg)
しみずみき *清水美紀さん (寺田いも 80kg)
おくむらさなえ *奥村早苗さん (寺田いも 76kg)

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。

