

ランチタイム

令和7年（2025年）12月
城陽市立学校給食センター
中学校

インフルエンザや風邪がとても流行しています。体調をくずさずに元気に過ごすには、どうすれば良いでしょうか？自分の生活習慣を見直して、健康な生活について考えてみましょう。

今月は、寺田いもを納品してくださる奥村さんと大根を納品してくださる吉岡さんの畑を見学させていただきました！

寺田いも



奥村さんは荒州地区で寺田いもを育てておられます。給食用に五郎島金時、芋ほり用にシルクスイート、紅はるかや、ふくむらさきというむらさきいもなどたくさんの品種を栽培されています。

畑はとても広く、幅は100m以上ありました！

甘くておいしい寺田いもにするために、魚粉などの肥料を混ぜて栽培するなどの工夫をたくさんしてくださっています！

収穫作業はスコップを使って手作業で行われます。



咲くのが珍しいさつまいもの花も開花していました♪アサガオの花によく似ていますね。



大根



吉岡さんの大根は甘味があるのが特徴で、水分もたっぷり含んでいるそうです♪畑には、1000本以上の大根が土から頭を出していました。



12月使用予定の城陽産野菜

*水野ファームさん	青ねぎ	158 kg
*井上重生さん	大根	152 kg
	白菜	167 kg
*吉岡秀夫さん	大根	470 kg
*清水美紀さん	寺田いも	22 kg
*奥村早苗さん	寺田いも	100 kg
	むらさきいも	68 kg
*山崎ミサ子さん	寺田いも	135 kg
*大村延子さん	白菜	100 kg

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。



「食べものはたらきをしよう」

10月に各小学校の2年生を対象に授業を行いました。食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられることを学習しました。

エネルギーのもとになる

からだ
体をつくる
もとになる

からだ
体のちょうしを
ととのえる

きさく

あかべえ

みどすけ

児童の感想より

今日、お肉、にんじん、ごはんなどは、それぞれのやくわりをもつことが、わかりました。

わたしはだいたいあかべえばかり食べていたから、バランスよく食べたいです。

にがてなやさいも、体の中ではたらいてくれているとはじめて知って、これからはにがてなやさいでもちゃんと食べようと思いました。

3年生 「旬のよいとこをしよう」

11月に、各小学校の3年生を対象に食べ物の「旬」について授業を行いました。食べ物の旬や旬のよさについて、ロイロノートを活用しながら学びました。季節を感じながら食事ができるといいですね。

児童の感想より

わたしがごはんを作る時はスーパーに行った時に旬の食べ物を買いそのまま食べ物で食事を作りたいです。

これからはしゅんのものを食べて、より多くのえいようをもらっていくたいし、かぞくにしゅんの食べ物を教えてあげておいしいものを食べてもらいたいです。

食事の時に食べ物を見てしゅんの時期の食べ物を見て考えてみたいと思いました。

今までえいようかななどいつでもいっしょだと思っていたけど、しゅんだえいようがいっぱいあるとわかった。

時期にあっている食べ物を大切にする。

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、洋風や中華風などバラエティ豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)	
黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子	こだらめぐ 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	ほさくねが 豊作を願って。
たたきごぼう	かぞく かきょう とちねは 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	ちしき 知識や教養が身につくように。
きんとん	きま 着るものに困らないように。
紅白かまぼこ	きんうん めぐ 金運に恵まれるように。

二の重 (酢の物・焼き物など)	
ブリ	しゅっせ 出世できるように。
タイ	ごろあ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ	ながい 長生きできるように。
紅白なます	いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)	
里いも	こだらめぐ 子宝に恵まれるように。
れんこん	しょうらい みとお 将来を見通せるように。
くわい	しゅっせ 出世できるように。
昆布巻き	ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。



地域の食材を使って作るもち入りの汁物です。もちのかたち、真似の形、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。もちを入れない地域もあります。