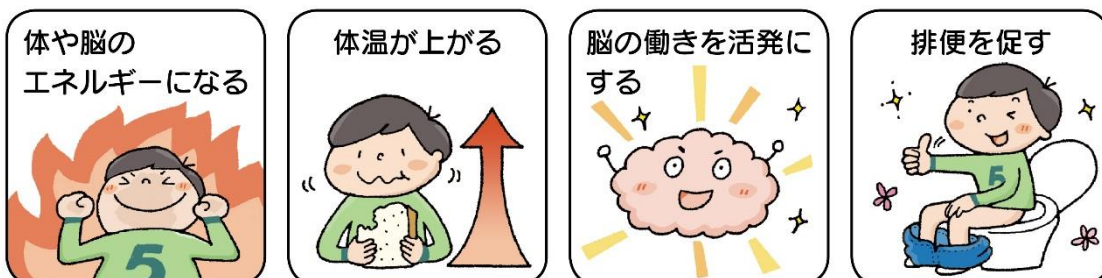


ランチタイム

令和8年(2026年) 1月
城陽市立学校給食センター
中学校

1年のまとめとなる3学期が始まりました。冬休みも寒い日が続いていましたが、元気に過ごすことはできていましたか？体調を整えるためにも、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。3年生の受験生のみなさんは、受験当日に向けた生活リズムを意識しましょう。

朝食をとる習慣をつけよう！



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



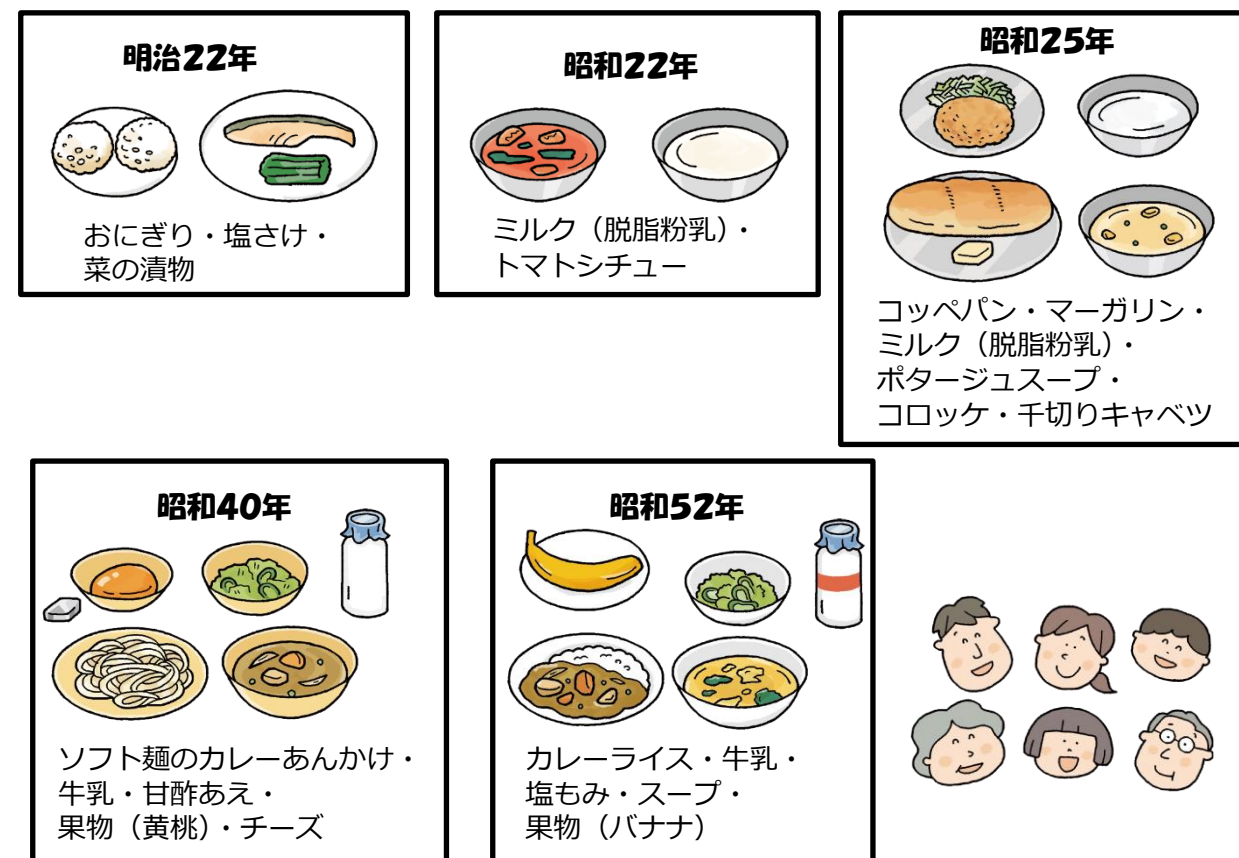
朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



学校給食の献立の移りかわりをみてみよう！

1月24日～30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。学校給食は栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝しながら食べましょう。



学校給食の歴史はとても長いので、保護者のみなさまや祖父母世代の方も食べてきた人が多いと思います。
好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。

今年はうま年！



クイズに挑戦！3学期に出てくる京都味めぐり編

クイズ①

？



日本海から京都をむすぶ道で、魚の名前がついている道があるよ。本当にあるのはどれ？

- (1) いわし街道
- (2) さば街道
- (3) はも街道

クイズ③

？

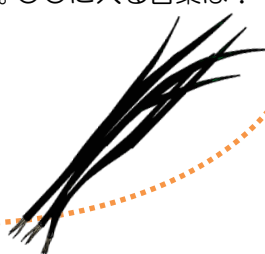


- ・わたしは、つぼみを食べる野菜だよ。
- ・春になると黄色い花が咲くよ。
- ・ほろ苦い味がするよ。
- ・12～3月が旬だよ。

わたしは、だあれ？

クイズ④

？



京野菜の「〇〇ねぎ」は、太くて甘くて、あざやかな緑色が特徴です。〇〇に入る言葉は？

- (1) 五条
- (2) 七条
- (3) 九条

クイズ②

？



- ・わたしは、日本で一番大きいよ。
- ・白くて、丸い形をしているよ。
- ・「千枚漬け」という漬け物の材料だよ。
- ・よく大根さんとまちがわれるよ。

わたしは、だあれ？

クイズ⑤

？



カブの仲間の野菜「すぐき菜」は、京都以外ではほぼ食べられていません。どんな食べ方をする野菜でしょう？

- (1) 漬け物にする
- (2) おあげ（油揚げ）と炊く
- (3) じゃこと炒める

1月使用予定の城陽産野菜

*井上 重生さん

キャベツ 288kg

だいこん 298kg

はくさい 132kg

*大村 延子さん

はくさい 208kg

*奥村 早苗さん

はくさい 223kg

*田畑 勉さん

みずな 30kg

はくさい 181kg

*水野ファームさん

青ねぎ 318kg

*吉岡 秀夫さん

聖護院かぶ 135kg

はくさい 233kg

だいこん 233kg



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。



城陽の恵みをいただきます



今月は太根や聖護院かぶを納品してくださる吉岡秀夫さんの畑をご紹介します。



給食のために白菜や太根、聖護院かぶ、寺田いもなどを栽培されています。

立派な聖護院かぶが頭を出していました。今年は例年より発育が良いそうです。



大根も、秋が温かったため、大きくなるのが早く、味もみずみずしくおいしくなりました。