

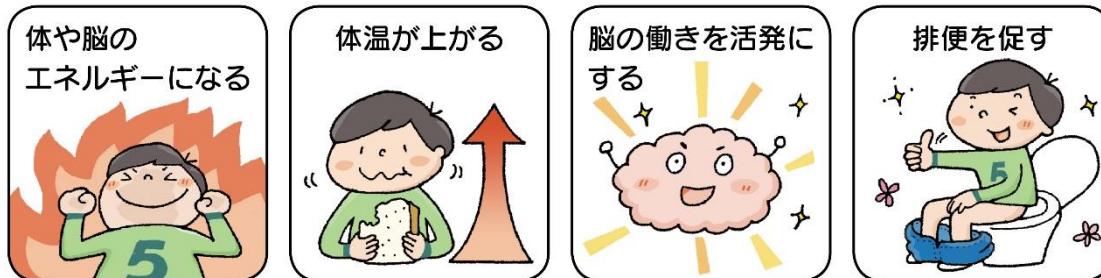
ランチタイム

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、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



主食は一番のエネルギー源です！必ず食べましょう。

野菜のおかずや肉・魚・卵などのおかずを増やしましょう！

さらに一品増やしてみましょう！朝食をステップアップ！

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はなく、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。



学校給食の歴史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が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。

今年はうまい！



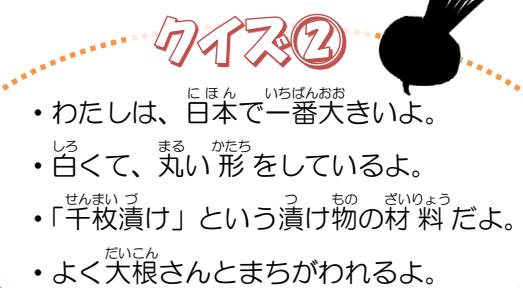
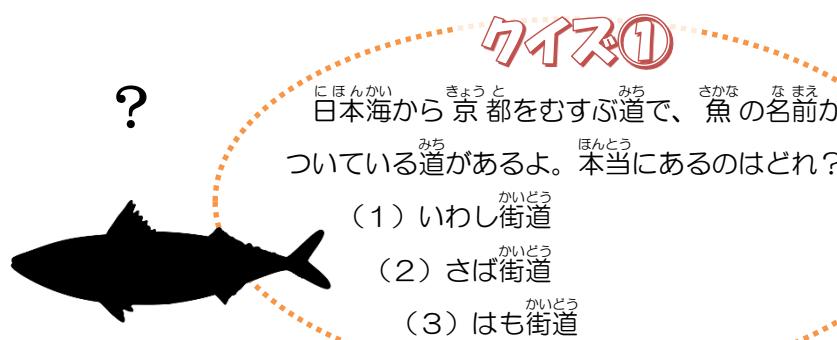
クイズに挑戦！3学期に出てくる京都味めぐり編

ちょうせん

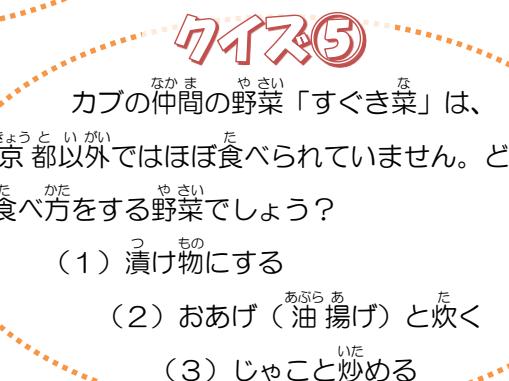
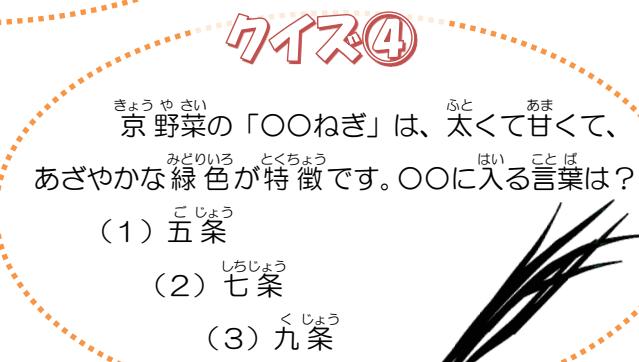
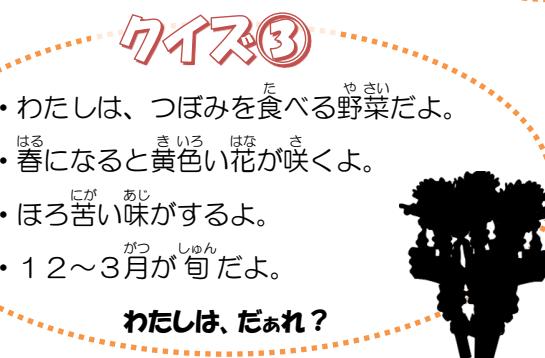
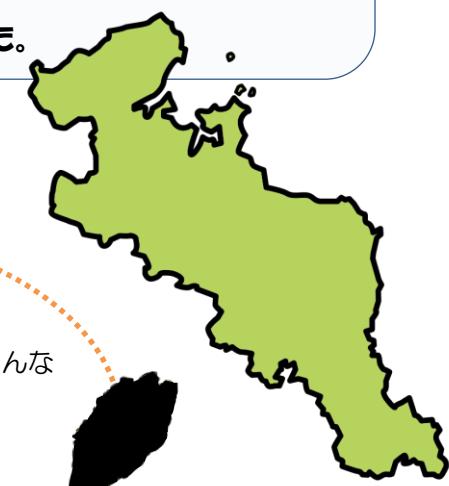
がつ き で

きょうと あじ

へん



南北にタテに長い京都は、豊かな自然と四季にめぐまれ、また政治の中心地でもあった歴史から、たくさんの食文化や伝統的な食材が生まれました。



1月使用予定の城陽産野菜

*井上 重生さん

キャベツ 288 kg
だいこん 298 kg
はくさい 132 kg

*田畠 勉さん

みずな 30 kg
はくさい 181 kg

*水野ファームさん

青ねぎ 318 kg

*大村 延子さん

はくさい 208 kg

*奥村 早苗さん

はくさい 223 kg

聖護院かぶ 135 kg

はくさい 233 kg

だいこん 233 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。

今月は大根や聖護院かぶを納品してくださる吉岡秀夫さんの畠を紹介します。



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。



給食のために白菜や大根、聖護院かぶ、てらだ寺田いもなどを栽培されています。



大根も、秋が温かかったため、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。