

# 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8年（2026年）1月  
城陽市立学校給食センター 小学校



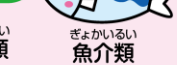
新しい年が始まりました。3学期に入り、今年度も残り少なくなってきました。まだまだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。規則正しい生活とバランスのよい食事で、元気に毎日を過ごしましょう。



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



朝・昼・夕の3回の食事や、適度な運動、十分な睡眠を大切にしましょう。そして、石けんでの手洗いやうがいをする習慣を身につけましょう！

## おし教えて！うがいマン



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

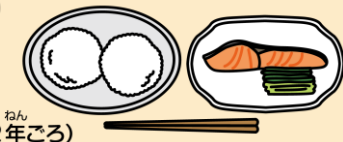
にほん かつ こう きゅう しょく

## 日本の学校給食のあゆみ

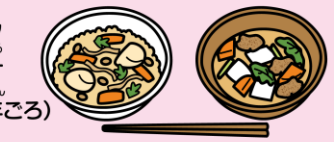
### 学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。その後、全国各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)



五色ごはん  
栄養みそ汁  
たいしゅう  
(大正12年ごろ)



### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。そのことを記念し、当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク

クジラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25～30年ごろ)



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)



時代の流れと共に変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが込められています。



# 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

？

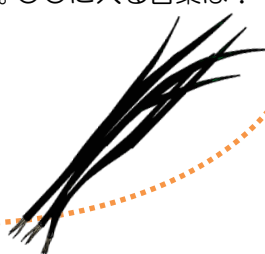


- ・わたしは、つぼみを食べる野菜だよ。
- ・春になると黄色い花が咲くよ。
- ・ほろ苦い味がするよ。
- ・12～3月が旬だよ。

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



今月は大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大根、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。

