

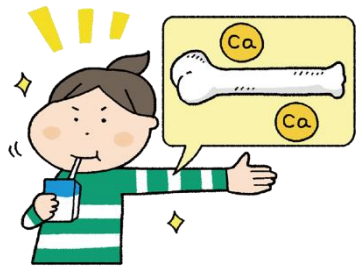
ランチタイム



令和8年(2026年) 5月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

新年度が始まって、早くも1か月がたとうとしています。新年度の疲れが出やすい時期ですので、平日も休日も規則正しく生活し、体のリズムを整えましょう。朝食は必ず食べるようにしてくださいね！毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

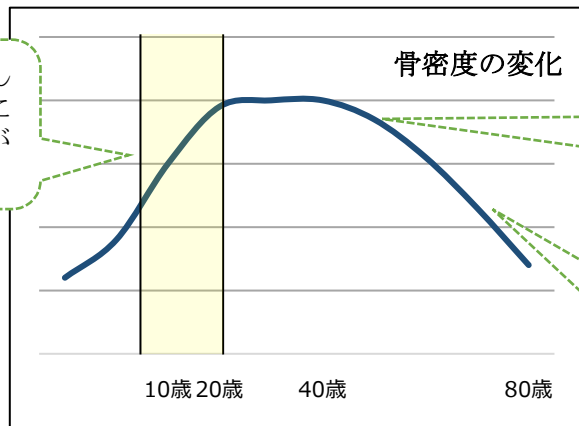
一生強い骨を作るのは、今の君達だ！ ~丈夫な骨を作る生活習慣~



10代のうちに、カルシウムを骨にしっかりためよう！

骨や歯はカルシウムで出来ています。カルシウムが不足するとスカスカになり、骨折しやすくなってしまいます。(骨粗しょう症といいます) そうならないようにカルシウムを骨に貯金する必要がありますが、一番効率よくカルシウム貯金ができるのが、10代の時期なのです！

10代の成長期に、どんどんカルシウムが骨に蓄えられ、骨密度が上がっていきます。



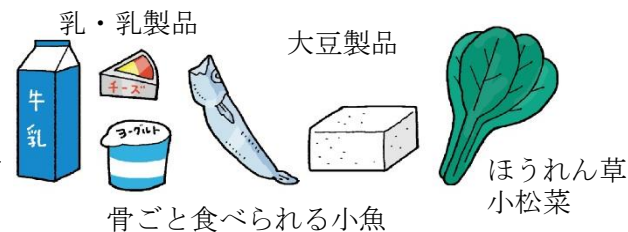
20~40代の時期の骨密度は、ほぼ変わりません。

40歳を過ぎた頃から、少しずつ骨密度は低下します。一定より下がると、骨折しやすくなります。

➡ 10代のうちにカルシウム貯金をたくさんしておく、年をとってからも元気な骨を長く維持することができます！！



これらの食品を積極的に食べましょう。→ 給食の牛乳も毎日飲みましょう。



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い1日を気持ちよくスタートできます。



運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

自分で体内時計をコントロールしよう！

人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



旬の食べ物

新ごぼう

5/18(月)の給食に登場します♪



新ごぼうは柔らかくて、アクが少ないのが特徴です。さっと茹でて食べることができるので、サラダとしても食べることができますよ。

新じゃがいも

5/22(金)の給食に登場します♪



新じゃがいもは、皮が薄く水分量が多いのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれていて、加熱による損失も少ないです。



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ あお たま のうひん おおむらのぶこ はたけ けんがく
今月は、青ねぎや玉ねぎを納品して下さる大村延子さんの畑を見学させていただきました



おおむら さん は やましる おおほし
大村さんは山城大橋
の近くの畑で青ねぎ
や玉ねぎなどの野菜を
作られています。

たま 玉ねぎは9月頃に種をまき
11月頃に植え替えます。



しゅうかく たま
収穫した玉ねぎは、
はねとかんそう
葉と根を取り乾燥さ
せします。



たま 玉ねぎの葉が倒れてきた
らしゅうかく じき
ら収穫の時期です。

ね もしっかりしていてとってもりっぱ たま
根もしっかりしていてとっても立派な玉ねぎでした。



おおむら さん の はたけ では、 あお 青ねぎ 1000本ほど育てられて
います。

がつ たね から そだ 1月に種から育てた苗を畑に一本一本手作業で植え替
え、5月には立派な青ねぎに育ちました。


がつ きゅうしゆく 5月の給食では、みそ汁・あんかけうどんに
つか 使いました。

*インターネットのホームページにおたより
をカラーで載せています。こちらからご覧ください♪



あお たま いがい やさい そだ
青ねぎや玉ねぎ以外にも野菜を育てておられます


かぼちゃ (雄花)



かぼちゃ (雌花)



なす





しそ



めばな み おお
雌花に実がつき、大きくなるとかぼちゃに
なります。

かつしやうよてい じょうようさん やさい
5月使用予定の城陽産野菜

*株式会社ミズノさん	あお (青ねぎ) 189Kg
*大村延子さん	あお (青ねぎ) 58Kg
	たま (玉ねぎ) 200Kg
*井上重生さん	たま (玉ねぎ) 150Kg

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 あいじやう
栄養も愛情もたっぷりです。

