

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） 5月
 城陽市立学校給食センター 小学校

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。この時季は、環境の変化や暑さから疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい季節です。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。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう！

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう！

運動

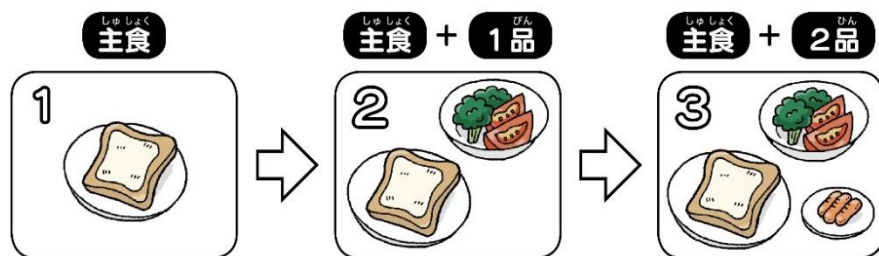
日中は元気に体を動かしましょう！

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。

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。

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と、いいことがたくさんあります。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをたして、少しずつステップアップしていきましょう！

5年生が考えた献立が給食に登場しました！

昨年度、寺田南小学校の5年生が総合的な学習の時間に、給食の献立づくりに取り組みました。授業では、5年生が都道府県について調べ、それぞれの地域の特色や地場産物を生かした献立になるようにグループで話し合いました。その中から選ばれた献立が5月14日の給食に登場しました。



【献立名】

- ・ごはん
- ・しらすとおかかのふりかけ
- ・牛乳
- ・にらのみそ汁
- ・鶏肉ののりマヨ焼き



★献立のポイント★

日本の都道府県の献立から高知県が登場します！夏の厳しい暑さを吹き飛ばして元気に過ごさるため、栄養豊富でおいしい旬の食材を使っています。



♪作ってみよう！鶏肉ののりマヨ焼き♪

<材料（4人分）>
 鶏もも肉（50g） 4こ
 ♪塩 少々
 ♪こしょう 少々
 ♪酒 小さじ1/2
 ♪マヨネーズ 大さじ2
 ♪青のり 小さじ1

<作り方>

- ① ♪に鶏肉を漬け込む。
- ② ①をオーブンでこんがり焼く。

※フライパンで焼く場合は、フライパンに油（分量外）を熱して、焼いてください。



22日には、寺田南小学校3年生が考えた梅を使った給食「きゅうりの梅あっさり漬け」が登場します。お楽しみに♪



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くだ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 やましるおおし
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
つくられています。

たま かんしゅう 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
せます。



たま は たお
玉ねぎの葉が倒れてきた
ら収穫の時期です。

ね もしっかりと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 はたけ あお ぼん そだ
大村さんの畑では、青ねぎ1000本ほど育てられてい
ます。

がつ たね そだ なえ はたけ いっぽんいっぽんて きぎょう う か
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 きゅうしよく
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

かぼちや (雄花)



かぼちや (雌花)



なす



しそ



めぼな み おお
雌花に実がつき、大きくなるとかぼちやに
なります。



がつしやうよてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜



かぶしがいしや
*株式会社ミズノさん

あお
(青ねぎ 189Kg)

おおむらのぶこ
*大村延子さん

あお
(青ねぎ 58Kg)

たま
(玉ねぎ 200Kg)

いのうえしげお
*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 あいじょう
栄養も愛情もたっぷりです。

