

ランチタイム

令和8年(2026年) 6月
城陽市立学校給食センター
中学校

梅雨の季節がもうじきやってきます。湿度が高い時期は熱中症の危険性が高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。食中毒が起こりやすい季節でもありますので、調理前・食事前には丁寧な手洗いを心がけて、食中毒を予防しましょう。また、6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。

●自分の健康のためにできること.....

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	---	---

●食の未来のためにできること.....

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかわかる</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	--	---

給食日記の感想を紹介します！

毎月、給食センターからお届けしている給食日記にたくさんの感想を書いていただき、ありがとうございます。ランチタイムでは、たくさんいただいた感想を少しずつ紹介していきます！これからも、給食日記の提出を楽しみにしていますので、ぜひ給食の感想や意見を書いてくださいね♪

4/14 (火)
さわらの西京みそ焼きが濃くて、ごはんの量も多くなっていて「こんなに食べられるかな？」と思いましたけど、全部おいしかったです。
(北城陽中 1-1 より)

4/17 (金)
いももちは思っていたよりもいも味の感じました。みたらしのタレがからんでおいしかったです。
(南城陽中 3-3 より)


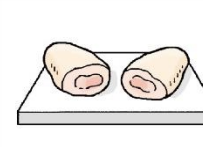
4/30 (木)
やっぱり、給食センターで作る肉じゃががはとても美味しいです。米がとても進みます。みんなのことを考えてバランスの良い給食とてもおいしいです、これからもよろしくおねがいします。
(城陽中 1-3 より)

17日の新メニューのいももちについて、配膳がしにくかったという声も多数届きました。次回以降、改善できるように工夫していきます！


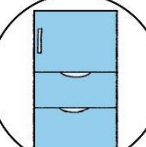

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

＜食中毒が発生するおもな原因＞

 <p>傷がある手で調理したもの</p>	 <p>加熱が不十分な肉</p>	 <p>室温で長時間放置した料理</p>	 <p>ウイルスに汚染された二枚貝</p>
---	---	---	--

食中毒を防ぐ3つのポイント

 <p>つけない</p>	 <p>増やさない</p>	 <p>やっつける</p>
--	---	---

「つけない」
手は石けんでしっかりと洗いましょう。

「増やさない」
生鮮食品や作った後すぐに食べない料理は、なるべく早く冷蔵庫で保存しましょう。

「やっつける」
肉や魚、野菜などは十分加熱しましょう。

学校給食では、こんなことに気をつけています。



手洗いの徹底

作業前は個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いしています。



エプロンなどの使い分け

汚染防止のために、作業内容によって、エプロンや手袋、履物などを使い分けています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心温度が75℃以上1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。





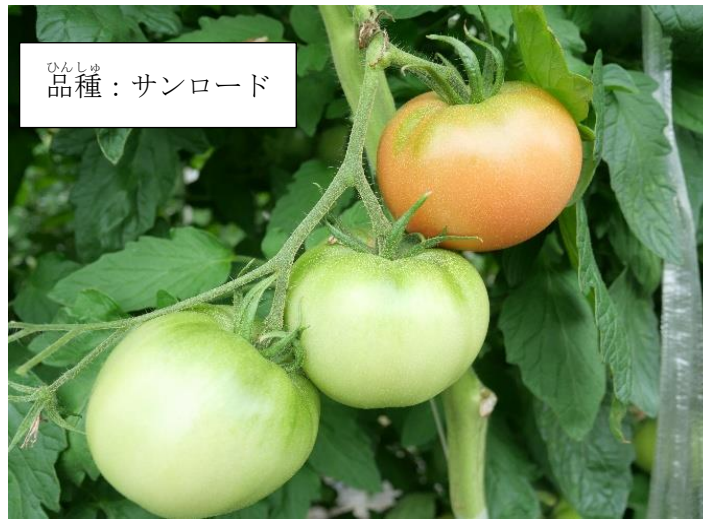
じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ 今月は、^{のうひん} トマトを納品して下さった^{きむらゆみこ} 木村有美子さんの^{はたけ けんがく} 畑を見学させていただきました！



^{おお} 大きな^み トマトの^み 実がなっていました！^み 実は、^{たいよう} 太陽の日差しで^や 焼けてしまうと^は 弾けてしまうそうです。^み 実が^は 弾けないようにするため、^は 葉で^ひ 日除けとなるカーテンを作るなど、^く 工夫されていました。



品種：サンロード

^{きむら} 木村さんは、^{びんい} ビニールハウスで^つ トマトを作られています。^{まいにち} 毎日、^き 木や^{つち} 葉、^{つち} 土の様子を観察して、^{きつ} 肥料や^{ひりょう} 水を^{みず} 調整されるそうです。^{あいじょう} 愛情たっぷりの^{きゅうしよく} トマトを^{きゅうしよく} 給食でおいしくいただきました！

今年はメロン作りにも挑戦されました！



^み 実の^{ひょうめん} 表面は、^{さいしょ} 最初はツルンとしていて、^{だんだん} だんだん^{あみめ} 網目模様が出てくるそうですよ♪

^{しゅうかく} トマトの^{あさ} 収穫は朝にされます。^{あさ} 朝は、^み 実に^{ようぶん} 養分が多^{おほ} く届くため、^{あま} 甘い^{しゅうかく} トマトが^{あわ} 収穫できるそうです。^{あわ} 淡い^{あかい} 赤色のものを^{しゅうかく} 収穫し、^{ついじゆく} 追熟させて、^{まっ} まっ^{いろづ} 赤に色付いた^{きゅうしよく} トマトを^{きゅうしよく} 給食センターに届けてくださいました！



ミニトマトも作っておられます♪



つくってみよう！給食レシピ

チリコンカン

6月8日のメニュー☆

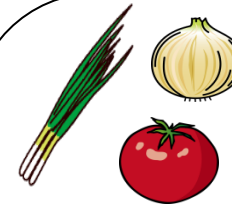
<材料 4人分>

- ミックスビーンズ 60g
- 豚肉スライス 60g
- じゃがいも 140g
- にんじん 40g
- たまねぎ 200g
- トマト 20g
- ♪しょうゆ おさじ1
- ♪トマトケチャップ おさじ2
- ♪トマトピューレ 小さじ2
- ♪砂糖 小さじ1
- ♪チリパウダー 少々
- ♪カレー粉 小さじ1/3
- みず 水 160ml

<作り方>

- ① じゃがいもは大きめの角切り、にんじん・たまねぎは角切りにする。トマトは湯むきをして一口大の大きさに切る。
- ② 鍋に油（分量外）を熱し、豚肉を炒める。
- ③ じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ミックスビーンズ・水を加えて煮る。
- ④ トマト・♪を加えて煮る。

チリコンカンは、ひき肉と豆、トマトなどを煮込んだアメリカの郷土料理です。給食では、豚肉スライスやミックスビーンズを入れました。スパイスが効いて、おいしいですよ♪



がつしようよてい じょうようさんやさい 6月使用予定の城陽産野菜



- *奥村早苗さん（たまねぎ 130 kg）
- *清水美紀さん（にんじん 60 kg）
- *木村有美子さん（トマト 293 kg）
- *大村延子さん（青ねぎ 92 kg、たまねぎ 200 kg）
- *井上重生さん（たまねぎ 166 kg）
- *西村明美さん（たまねぎ 62 kg）
- *吉岡秀夫さん（青ねぎ 28 kg）
- *株式会社ミズノさん（青ねぎ 146 kg）

じもと やさい 地元でとれた野菜は、しんせん えいよう あいじょう 新鮮でおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

