

# 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） 6月  
城陽市立学校給食センター 小学校

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の生活習慣について見直してみましょう。

## 『6月は食育月間です』

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。

## 食育で育てたい「食べる力」



参照:『食育ガイド』(内閣府)

家庭ではこんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけよう



早寝



早起き



朝ごはん

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

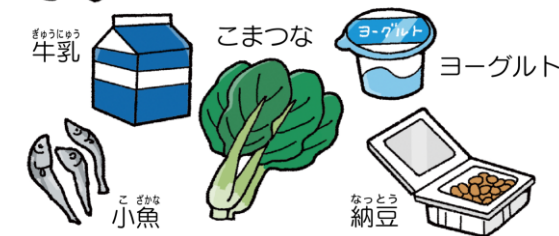
どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## 『給食センターのひみつを知ろう』



5月に、1年生のみなさんに毎日の給食がどのように作られているのかをお話しました。動画や写真、実際に給食で使っているスパテラ（大きなヘラ）を見ながら学びました。

給食センターではたくさんの人が協力して調理・配送をしていること、みなさんが元気に大きくなることを願っていることなどを伝えました。



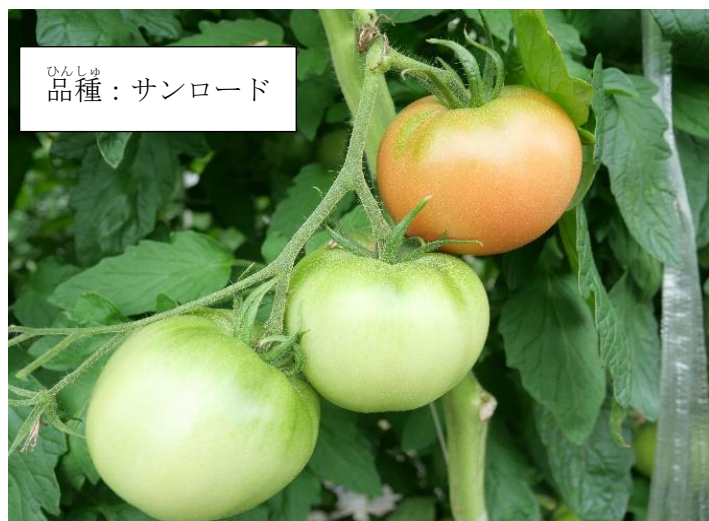
# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



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



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



品種：サンロード

<sup>きむら</sup> 木村さんは、<sup>びにール</sup> ビニールハウスで<sup>つ</sup> トマトを作られています。<sup>まいにち</sup> 毎日、<sup>き</sup> 木や<sup>は</sup> 葉、<sup>つち</sup> 土の様子を観察して、<sup>ひりょう</sup> 肥料や<sup>みず</sup> 水を<sup>ちようせい</sup> 調整されるそうです。<sup>あいじよう</sup> 愛情たっぷりの<sup>きゅうしよく</sup> トマトを<sup>きゅうしよく</sup> 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！



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

<sup>しゅうかく</sup> トマトの<sup>あさ</sup> 収穫は朝にされます。<sup>あさ</sup> 朝は、<sup>み</sup> 実に<sup>ようぶん</sup> 養分が多<sup>おほ</sup> く届くため、<sup>あま</sup> 甘い<sup>しゅうかく</sup> トマトが<sup>あわ</sup> 収穫できるそうです。<sup>あわ</sup> 淡い<sup>あかい</sup> 赤色のものを<sup>しゅうかく</sup> 収穫し、<sup>ついじゆく</sup> 追熟させて、<sup>まっか</sup> 真っ赤に<sup>いろづ</sup> 色付いた<sup>きゅうしよく</sup> トマトを<sup>きゅうしよく</sup> 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☆

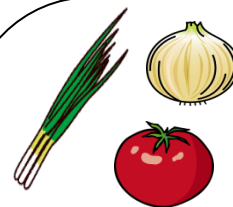
<材料 4人分>

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・玉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・玉ねぎ・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 (玉ねぎ 130 kg)	*井上重生さん (玉ねぎ 166 kg)
*清水美紀さん (にんじん 60 kg)	*西村明美さん (玉ねぎ 62 kg)
*木村有美子さん (トマト 293 kg)	*吉岡秀夫さん (青ねぎ 28 kg)
*大村延子さん (青ねぎ 92 kg、玉ねぎ 200 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 あいじよう  
新鮮でおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

