

ランチタイム



令和8年(2026年) 7月
城陽市立学校給食センター
中学校

日差しが強く暑い日が増えてきました。1日最後まで元気に過ごすには、睡眠をしっかりとり、朝食をとることがとても大切です。特に、今の季節注意したい熱中症の予防のためには、朝食が大切です。食欲が湧いてなくても、ひとくちでも何か食べる習慣をつけましょう。そして、夏休みの間も生活リズムや食習慣を崩すことなく過ごすことを心がけましょう。

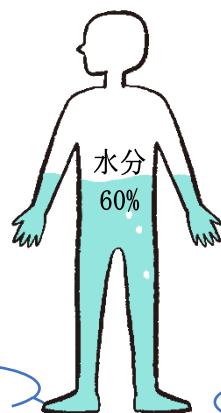


朝食で水分補給! ふせごう熱中症

人間の身体の60%は水分です。水は体内で血液として栄養を体中に運んだり、不要な成分を排出したり、体温の調節に関わる大切なもの。2%が失われただけでめまいや吐き気の症状が現れ、10%以上失われると危険な状態になります。

1日の水分摂取量①

食事から 1000mL
飲料から 1200mL
体内で生成 300mL



1日の水分排出量②

尿・便から 1600mL
呼吸・汗から 900mL

食事からも、かなりの水分をとっていることがわかりますね!

運動などで汗をかいたら出ていく量は更に増えます

朝食を抜くと、その分の水分の摂取量も減ってしまいます!



ごはん・1杯 (180g)
水分量 110mL



みそ汁・1杯 (150g)
水分量 100mL



ヨーグルト・1個 (80g)
水分量 65mL



バナナ・1本 (90g)
水分量 70mL

「みそ汁は不老長寿の薬」ということわざもありますが、朝食にオススメしたいメニューです。豆腐や油揚げでたんぱく質、そして野菜や海藻がとれて、適度に塩分もあります。ぜひ朝にみそ汁習慣を!

朝食から水分と栄養を補給して、元気に1日を過ごしましょう!

体が元気になる間食(おやつ)を食べよう!

「お腹すいた〜!」…と、ついついたくさん食べたくなる間食ですが、甘いものばかり食べていませんか? 間食には、「補食(ほしょく)」と言って、食事の中で不足しがちな栄養素を補う役割があります。

適切に間食をとることで、元気に過ごすことができるだけでなく、運動能力や集中力を高めることもできます。間食の機会が多い夏、間食の食べ方について見直してみましょう!

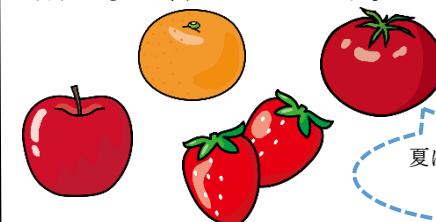
炭水化物

炭水化物は、体の中でエネルギー源になります。適量を摂取することで、持久力を高めたり、集中力を高めることができます。おにぎりやサンドイッチなら、具の工夫でビタミンやミネラルも補給することができます。



ビタミン

ビタミンは、炭水化物や資質が体内でエネルギーに変わるために、大切な役割をもっています。体の様々なところで健康を維持するために働いています。フルーツや野菜に多く含まれています。



夏は旬のトマトがおすすめ!

鉄分

成長期では、体内の血液量が急激に増えるため赤血球の産生が追いつかず、貧血になりやすくなります。また、夏場は汗と一緒に鉄分が失われやすくなり、持久力の低下につながります。



大豆製品には鉄分たっぷり!



干しぶどうや乾燥プルーンなど

食べすぎ注意!!



カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成するほか、筋肉や神経の正常な働きを助けます。不足すると骨からカルシウムが溶け出し、骨が弱くなってしまいます。



たんぱく質もとれます!



5月の給食日記の感想より

5/14 (木)

しらすとおかかのふりかけがすごくごはんに合わせておいしかった。のりマヨ焼きは味がしっかついていてごはんがめっちゃすすんだ。
(東城陽中 1-4 より)

5/26 (火)

非日常感のある給食で、楽しみながら食べることができた! 皿うどんの名前の由来はじめて知れてよかった!
(城陽中 3-4 より)

きゅうしよく 給食ができるまで

① 下処理



届いた材料を釜ごとに
分けます。
たまねぎなどの野菜は皮
をむき、スライサーで切り
やすい大きさにします。



給食では、野菜な
ど3回洗いします。

④ 配缶・配送



出来上がりの温度
を確認し、食缶に
入れていきます。



食缶を各学校の
コンテナに入れ、
配送車にのせて
各学校に届けます。

プルコギ編



② 下準備



お肉、調味料を釜ごとに分け、
異物がないか確認します。



スライサーで
野菜を切ります。

③ 調理



釜にお肉を入れ、
炒めます。



野菜を入れ、炒めます。



調味料を入れ、味
付けします。



作ってみよう！夏野菜を使った献立♪

ゴーヤチャンプルー

ざいりよう にんじん
＜材料 4人分＞

厚揚げ	120g
豚肉スライス	80g
にんじん	40g
ゴーヤ	50g
花かつお	適量（お好みで）
しょう油	少々
しょうしろう	少々
こしょう	少々
うすくちしょう油	少々
淡口醤油	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2

A

※給食では厚揚げを使いますが、
木綿豆腐でもおいしく作れます。

7月14日の
メニュー☆

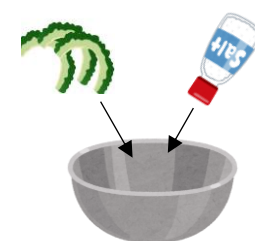


＜作り方＞

- ① ゴーヤは半分に切り、中の種やわたをとり、
5mmくらいに切る。湯にひとつまみの塩
（分量外）を入れさっと茹でしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、厚揚げ、豚肉は一口
大に切る。厚揚げは油抜きをする。
- ③ 分量外の油を熱したフライパンに豚肉を加
えて炒める。
- ④ にんじん、ゴーヤを加えて炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、Aで味付けする。
- ⑥ お好みで花かつおを加えて、出来上がり。

茹でる以外のゴーヤの苦みを抑える方法

塩もみをする（風味をのこした苦み取り）



塩もみをする。
出てきた水分
は捨てる。

電子レンジで加熱（手軽にしっかり苦みを取る）



ラップはせずに

うすき 600w 30秒
薄切り
あつき 600w 1分
厚切り



7月使用予定の城陽産野菜



よしおかひてお
*吉岡秀夫さん（にんじん 84kg）
いのうえしげお
*井上重生さん（にんじん 180kg）
しみすみき
*清水美紀さん（にんじん 133kg）

かぶしきがいしゃ
*株式会社ミズノさん（青ねぎ 169kg）
おおむらのぶこ
*大村延子さん（青ねぎ 64kg）
にしむらあけみ
*西村明美さん（じゃがいも 70kg）



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。