

ランチタイム

令和8年（2026年） 9月
城陽市立学校給食センター
中学校

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？食事の時刻、寝る時刻を整えることで、だるさを感じやすい残暑の季節も元気に過ごすことができます。学校生活が始まった今、自分の生活リズムを見直してみましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・
いも類など）



果物



牛乳・乳製品



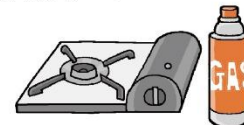
何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたり、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



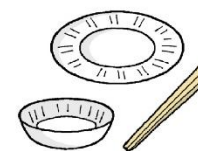
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



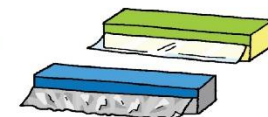
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

大切です！災害時の食中毒予防



災害時は水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みます。料理をする時は使い捨ての手袋を着用すると良いでしょう。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



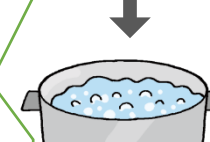
●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



やってみよう！パックスッキング♪

高密度ポリ袋
キャベツ 1枚（千切り）
にんじん 5g（千切）
入れて、中の空気を抜いて口を縛る。



鍋またはポット（60℃設定）に入れ約5分加温する。
パックから取り出し、ごま2gを混ぜる。

れいわ ねんと きゅうしよくこんだて
令和8年度の給食献立テーマ
「保存食を見直そう」



こんがっ き まいつき ほぞんしよく つか こんだて どうじょう
今学期も毎月、保存食を使った献立が登場します。食べる機会が減ってきた保存食ですが、栄養が
おお ふく 含まれている保存食は、災害時にとても役立つ食材です。今学期も保存食の意味と知恵を知って
いきましょう。

ちようせん がっ き どうじょう ほぞんしよくへん
クイズに挑戦！～2学期に登場する保存食編～

クイズ①

むかし 昔から、おにぎりやお弁当に梅干しが使われて
きたのはなぜでしょうか？

- (1) おいしそうに見えるから
- (2) 長持ちするから
- (3) あまくなるから



クイズ③

ほ 干しいたけを作るとき、しいたけを乾燥させる
と何が変わるでしょうか？

- (1) 水分が減って軽くなる
- (2) うまみが増える
- (3) 長く保存できるようになる



クイズ②

だし こんぶのうまみ成分は、次のうちどれでしょ
うか？

- (1) グルタミン酸
- (2) カルシウム
- (3) ビタミン C



クイズ④

かんそう 乾燥わかめを料理に使うとき、気をつけたいこ
とはどれでしょうか？

- (1) 熱湯で戻す
- (2) 水で戻したら、しっかりとしぼる
- (3) そのまま食べる



がつ しょう よてい じょうようさん や さい
9月使用予定の城陽産野菜

かぶしきがいしゃ
*株式会社ミズノさん (青ねぎ 296kg、じゃがいも 95kg)

じもと や さい しんせん えいよう あいじょう
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。



つく 作ってみよう！ 給食レシピ

にく どん ぐ
カラフル肉みそ丼の具

がつ 15日の
メニュー☆

ざいりよう にんぶん
＜材料 4人分＞

ぶた ひき肉	100g
♪おろしにんにく	少々
♪しょうが	少々
め 芽ひじき	3g
にんじん	50g
たまねぎ	80g
れいとう 冷凍コーン	30g
れいとう 冷凍むき枝豆	30g
★みそ	小さじ 2
★砂糖	小さじ 1
★みりん	小さじ 1
★濃口しょうゆ	小さじ 1/4
★酒	小さじ 1/2
★水	小さじ 1

つく かんた
＜作り方＞

- ① しょうがはみじん切り、芽ひじきは水で戻し、
にんじん・たまねぎは小さめの角切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）を熱し、♪、豚ひき
肉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 芽ひじきを加えて炒める。
- ⑤ ★を加えて調味する。
- ⑥ 冷凍コーン、冷凍むき枝豆を加えて仕上げる。

ひじきやコーン、枝豆などが入った彩り豊
かな肉みそ丼の具です。ごはんにかけて食べ
てくださいね♪

ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウム
やお腹の調子を整える食物繊維などが多く
含まれています。



つき み たの
お月見を楽しんでみませんか？

あき ぎょうじ
秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は
「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶつきを眺めながら、収穫に
感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名
月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習
慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見
団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いも
の形のものなど、さまざまです。



今年の十五夜は
9月25日です！

【クイズのこたえ】 ①(2)／②(1)／③すべて正解／④(2)