

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) 9月
城陽市立学校給食センター 小学校

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。元気に登校するために生活リズムをもとにもどしていきましょう。

大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切であり、長い間お休みでくずれた生活リズムをもとにもどすカギになります。みなさんは朝ごはんを食べていますか?もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



体を目覚めさせる!



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



ごはんやパンは、脳が働くエネルギーになります。このエネルギーは、体の中にあまりためておけません。ですので、毎日しっかり食べるのが大切です。
特に朝ごはんは、寝ている間になくなったエネルギーをおぎなうために大切です。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



同じ時間に食べると、健康的な生活のリズムができます。早寝早起きを心がけましょう。
朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちもすっきり出やすくなります。

1日分の野菜は朝ごはんから!



1食分 120g

野菜は1日にたくさん食べることが大切です。
(8歳以上:350g・6～7歳:270g)
昼と夜だけでとるのはむずかしいので、朝ごはんでも食べるようにしましょう。



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ったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、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
安心です。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。



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



おすすめの備蓄食品



主食 (炭水化物を多く含むもの)



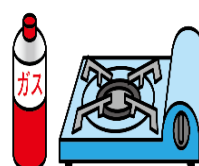
主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

れいわ ねんと きょうしゅくこんだて
令和8年度の給食献立テーマ
ほ ぞんしょく み ちから
「保存食を見直そう」



こんがっ き まいつき ほ ぞんしょく 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
おほ ふく ほ ぞんしょく さいがい じ やくだ しゅくざい こんがっ き ほ ぞんしょく い み ちから し
多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 ぞんしょくへん
クイズに挑戦！～2学期に登場する保存食編～

クイズ①

おかし 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②

だし 昆布のうまみ成分は、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 (あお 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 9月15日の
メニュー☆

<材料 4人分>

ぶた にく 豚ひき肉	100g
♪ おろしにんにく	少々
♪ しょうが	少々
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 えだまめ 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

<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、夜空に浮かぶ月を眺めながら、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)