

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) 10月

城陽市立学校給食センター 小学校



暑さがやわらぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。朝夕の気温差が大きくなり、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。

味覚の秋・食欲の秋



五感を意識して食べると、いろいろな味わい方を楽しむことができますよ！



5年生が考えた献立が給食に登場します！



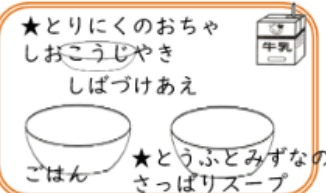
昨年度、寺田南小学校の5年生が総合的な学習の時間に、給食の献立作りに取り組みしました。授業では、5年生が都道府県について調べ、それぞれの地域の特色や地場産物を生かした献立になるようにグループで話し合いました。

今回は「京都府」をテーマに考えた献立が、10月6日の給食に登場します。お楽しみに♪



鶏肉のお茶塩こうじ焼き

鶏肉にてん茶と塩こうじで味付けし、オーブンでこんがり焼きます。



しば漬け和え

京都を代表する漬物の「しば漬け」を使った和え物です。

豆腐と水菜のさっぱりスープ

京野菜の水菜と豆腐を使い、中華風の味付けにします。

京都ならではの味わいを楽しんでいただきましょう♪

10月6日のメニュー☆



作ってみよう！豆腐と水菜のさっぱりスープ♪

<材料(4人分)>

・豆腐	80g
・ベーコン	40g
・玉ねぎ	80g
・もやし	60g
・えのきたけ	20g
・みず菜	30g
♪ 淡口しょうゆ	小さじ2
♪ 塩	少々
♪ こしょう	少々
★ 冷凍ブイヨン	20g
★ 水	400ml

<作り方>

- ① 豆腐は1cm角切り、ベーコンは1cm短冊切り、玉ねぎは6mmスライス、水菜は1cmざく切りにする。えのきたけは石づきを取り、ほぐす。
- ② 鍋に油(分量外)を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ もやし、えのきたけ、豆腐、★を入れて煮る。
- ④ ♪で味付けし、水菜を入れる。

給食の「ブイヨン」は無塩の鶏ガラだしを冷凍したものを使用しています。ご家庭で粉末のブイヨンを使われる場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ あお のうひん かぶしがいいしや はたけ けんがく
 今月は、青ねぎを納品して下さる株式会社ミズノさんの畑を見学させていただきました！



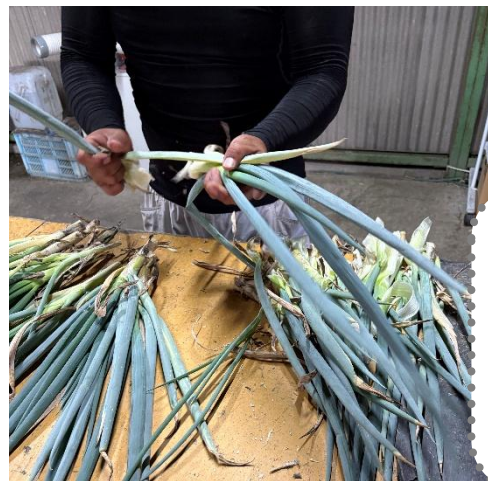
みずの じょうようし ない いろいろ ばしよ
 水野さんは、城陽市内の色々な場所で1年を通して、青ねぎを育てておられます。また、城陽市以外にも畑を持たれており、全部合わせると、2ヘクタールもの大きさになるそうです！

かま を使って、1束ずつ手作業で収穫をされています。1年間で3回、同じ種から収穫をされるので、根は常に残った状態です。

3回の収穫が終わると、緑肥をまき、次もおいしい青ねぎが育つように、栄養たっぷりな土にしていこうです。



たくさん雨が降ると予報されている時や台風が近づいている時などは、雨や風で葉が倒れてしまわないように、葉の部分に葉をかけていこうです。そのおかげで、9月上旬に続いた大雨でも、青ねぎはまっすぐきれいなままだったそうですよ。



しゅうかく あお うちがわ
 収穫した青ねぎは、内側の3枚の葉を残し、それ以外の外側の葉を手作業や機械を使ってきれいにした後、納品して下さっています。



たいへん あつ なか あお そだ くふう
 大変な暑さの中、おいしい青ねぎが育つようにたくさんの工夫をして下さっています！

食べ物の もの もったいない を減らそう！

くにでは、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。

給食時間では、「みんなで協力して準備し、食べる時間を確保すること」や、「自分が食べきれる量に調整すること」、「食べ残しのないようにきれいに食べること」がみなさんにできることだと思います。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



がつし しょう よてい じょうようさん や さい 10月使用予定の 城陽産野菜



じもと やさい
 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。

*吉岡秀夫さん

てらだ 198kg
 寺田いも
 こまつな 83kg
 小松菜

*山崎ミサ子さん

てらだ 111kg
 寺田いも

*井上重生さん

てらだ 200kg
 寺田いも
 たけしまかず 194kg
 寺田いも

*株式会社ミズノさん

あお 182kg
 青ねぎ

