

7月 食育だより

令和8年度(2026年度)
豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

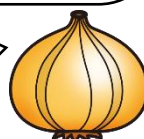
梅雨のさなかで、湿気を多く感じる日が続きます。作物にはこの時期、恵の雨をたっぷりもらってすくすく育って収穫につながってほしいところです。さて、今回のお便りでは、6/16(火)3年生との玉ねぎの皮を使った染色体験と、6/12(金)試食会について紹介します。

6/16(火)染色体験



まず初めに、輪ゴムで布をしばりました。しばった部分は染まらず、白く浮き出て最終的に模様になります。それぞれ、布を折ったり、様々な部分に輪ゴムをつけていて、どんな模様ができるかわくわくしている様子でした。ゴムで縛った形そのものにも面白さをみつけていて、素敵だなと思いました。

染色には、給食で使った玉ねぎの皮を使いました。それも、豊中市でとれた玉ねぎの皮です！6月の給食では、時々豊中市産の玉ねぎを使っています！



玉ねぎの皮を煮だしておいた茶褐色の液体に、輪ゴムをつけた布を入れます。しばらく煮た後、ミョウバン液につけていきます。つけた瞬間にあざやかな黄色に一気に変化します！火も使いましたが、それぞれ火傷に気をつけながら上手に作業ができました。

煮たり浸けたりしている間に、玉ねぎについてお話をしました。普段食べている玉ねぎは根・茎・葉のどの部分か…という質問をしました。正解は、葉の部分です。玉ねぎは茎がとても小さく、根がついている固い部分が茎に当たります。



浸け終わった布から輪ゴムを取り、余分な染色液やミョウバン液を水でしっかり洗い流して絞ります。どんな模様ができているか、ドキドキしながら洗いました！



完成!!

それぞれに模様が入って、とっても素敵な世界に1枚のハンカチができました！3年生の楽しそうが笑顔がたくさん見れて、私も嬉しくなりました。最後は、教室で干して乾かしました。



6/12(金)試食会



東豊中小学校では数年ぶりに、ひがとよ応援団のみなさんが給食試食会を開催してくださいました！原田南給食センターからは所長と私もおよばれて、豊中市の給食についてお話をいただきました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました！試食いただいた感想も、「おいしい！」とのお声をいただき、ありがたかったです。

なつやす 夏休み学校給食センター食育イベント!!

ただいま受付中！申込期間は7/1(水)～7/10(金)16:30 詳細は豊中市HPにて☆抽選です！

Let's!!クッキング

～給食の献立を作ってみよう！～
日時:7/23(木),24(金),25(土)
会場:走井学校給食センター
対象:小学生と保護者
費用:¥300/人

Let's!!探検

～給食センターの調理場を探検しよう！～
日時:7/29(水),30(木),31(金)
会場:走井・原田南の各学校給食センター
対象:小学生と保護者
費用:なし

がつついたち すい
7月1日(水) はんげしょう
半夏生メニュー

たこボールのすましじる



はんげしょう
半夏生とは、※夏至という日から数えて11日目のことをいいます。
【※夏至とは、1年で1番昼が長い日です。今年は6月21日日曜日が夏至・
11日後の7月2日木曜日が半夏生です。】

たう あと こめ なえ あし ね
田植えをした後の米の苗が、たこの足のようにしっかり根をはるように
という願いが込められています。今日のすましじるには、たこを使った
たこボールを入れています。

転載元：「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」 監修/小川万紀子 少年写真新聞社

がつおい か げつ たなばた
7月6日(月)B セタメニュー
じる ほしがた て や たなばた
バチ汁 星形ハンバーグの照り焼き セタゼリー



たなばた ちゅうごく つた ぎょうじ
セタは、中国から伝わった行事です。
「7月7日の夜に天の川にかかる橋をわたって織姫と彦星が一年に一度
だけ会うことができる」という伝説からきたお祭りです。
たなばた た お じょうす おりひめ いと あま がわ
セタに食べるそうめんは、はた織りの上手な織姫のつむぐ糸や天の川
に見立てて食べられます。また、平安時代の宮中のセタぎ式でそうめん
の原型とされる「さくべい」という焼きがしが
お供えされたことにも関係します。



B 7・8月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、7月16日以外毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
7月 こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら！				
1	2	3	4	5
はんげしょう 半夏生メニュー ささみときゅうりのすのもの ごはん しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい！「4こくらい」はめやすです。	ひきわりだいずのドライカレー ミルッククリーム コッペパン ひきわり大豆とは、皮をむいた大豆を細かくしたものです。豚肉のミンチといっしょにいためてドライカレーにしています。	ひやうか ごはん ぼうぎょうざ マーボー豆腐 マーボー豆腐の味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたちゅうごくちゅうりょうの調味料です。	ひきわりだいずのドライカレー ミルッククリーム コッペパン ひきわり大豆とは、皮をむいた大豆を細かくしたものです。豚肉のミンチといっしょにいためてドライカレーにしています。	ひやうか ごはん ぼうぎょうざ マーボー豆腐 マーボー豆腐の味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたちゅうごくちゅうりょうの調味料です。
6	7	8	9	10
たなばた セタメニュー ハンバーグのゼリー ごはん パチじる パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁のパチはそうめんの切れはしの部分です。ゼリーの空き容器は重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。	かぼちゃ ソース チョコレートクリーム コッペパン モロヘイヤのスープ モロヘイヤはエジプト原産の野菜で、エジプトの王様が薬の代わりにモロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという伝説があります。	さばのしおやき ごま ごはん さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！	サイダーゼリー ミルックツイスト ニョッキのケチャップに ニョッキは、団子ではなく、パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。ニョッキはよくかんで食べましょう。	にら ごはん まんじゅう たまごいりスープ ビビンバは、韓国朝鮮料理の米料理の一つで混ぜご飯にすることが多いです。ごはんといっしょに食べてください。
13	14	15	16	17
れいとうみかん オムレツ ごはん みかんには、いろいろな種類があります。日本では温州みかんが和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん作られています。	ミニやきそば コッペパン ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさん野菜が入っています。	とよなかやさいいりコロッケ ごはん 今日のコロッケは、とよなかやさいいりコロッケです。じゃがいもと玉ねぎが入っています。	のむヨーグルト コッペパン のむヨーグルト 今日は牛乳の代わりに、初めて「のむヨーグルト」を出しました。ストローを通して飲んでください。ごみの捨て方はメモを見てください。	のむヨーグルト コッペパン のむヨーグルト 今日は牛乳の代わりに、初めて「のむヨーグルト」を出しました。ストローを通して飲んでください。ごみの捨て方はメモを見てください。
26	27	28	29	30
あつあげのしょうがいため ごはん あつあげは、豆ぶを油であげたものです。今日は手作りしたチリソースを上からかけています。いっしょに食べてください。	カラフルゼリー コッペパン カラフルゼリー たんたんビーフン	えだめ ごはん あげかぼちゃ スープカレー	えだめ ごはん あげかぼちゃ スープカレー	えだめ ごはん あげかぼちゃ スープカレー
31	8月 はしは毎日持てきましょう。 はしマークの白ははしを使いましょう。 スプーンマークの白にスプーンを配りましょう。			
ウインナーとコーンのソテー ごはん しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい！「4こくらい」はめやすです。	はしは毎日持てきましょう。 はしマークの白ははしを使いましょう。 スプーンマークの白にスプーンを配りましょう。			

※カレンダーに書いている「4こくらい」は低学年の目安です。量で量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校(前期課程) B