

10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

その2

金木犀の香りがどこからともなくただよい、秋を感じられるようになりました。柿や里芋など、旬の食べ物がたくさん出てきていますね。今回のお便りは、9月末に5年生で実施した食育出前授業と、2年生と一緒にに行った簡単夏野菜ピザ作りについてご紹介します。



大果青果(株) 瀬戸さん

JA みやざき
さめだ
鮫田さん

JA みやざき
くろいわ
黒岩さん

大果青果(株) 丸山さん

9/28(月)2時間目、大果青果(株)に依頼して出前授業に来ていただきました！今回は、JA宮崎の方と一緒に来ていただいて、秋植えピーマンについてお話を聞きました。

5年生

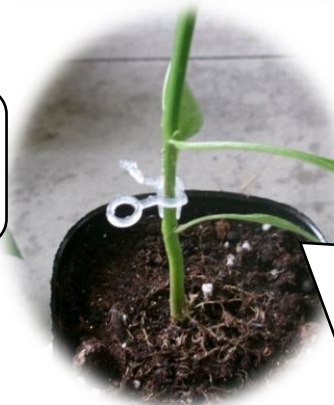


授業の前半は、多目的室でクイズを交えながらピーマンについての講義をしていただきました。宮崎県は全国で生産量第2位！（ちなみに大阪府は47位…。）そのほか、ピーマンの植物としての特徴や、育て方、栄養についてなど、様々なことを教えていただきました。

授業後半では、実際にピーマンをプランターに植えました。あいにく雨だったため、今回は1階の渡り廊下のところで植えました。根を傷つけないように気をつけながら植えて、支柱も立てました。写真は、植え方を教えてもらっているときの様子です。



各クラスで5～6人程度の班に分かれて、それぞれプランターに苗を植え、支柱を立てていきました。クラスで6個、計18個のプランターで育てていきます。2,4,6年生の児童玄関近くにプランターを置いていますので、育ち具合もまた見に行ってもらえたらと思います。



苗はJAみやざきさんよりいただきました。今回頂いた苗は接ぎ木をしているものだそうです。留め具より下は唐辛子、上はピーマンで、育つとピーマンを収穫できます。これは、病気に強く、また水をしっかり吸ってよく育つようにするための手法とのこと。深く植えてしまうと、わき芽で唐辛子が出てしまうこともあるんだとか。そうならないように、各班気を付けて植えました。

いただいた秋植えピーマンの苗たちです。とても大きく立派な苗で、茎がしっかりして葉っぱもツヤツヤしていました。これは水やりなど、ちゃんとお世話をしたら立派に育つこと間違いなし！11月ごろには、収穫できる予定です。





10/1(木)に、2年生と夏野菜で簡単ピザ作りをしました。授業で家庭科室を使うのは初めて！ということで、家庭科室を使う時の注意を一緒に確認してから、実習を始めていきました。

ぎょうざの皮にピザソースをぬって、あらかじめ切った茹でておいたピーマンとチーズをのせていきます。ピーマンは、学級園でとれたものを一部使いました。中には鮮やかな赤ピーマンになっていたものも！



お家でお手伝いをしている人も多いのか、それぞれ手早く具材をのせて、サッと用意ができました。

ホットプレートで焼いて、チーズがとろけたら出来上がり！みんなでそろっていただきます！！



「おいし〜！」「おかわりは！？」「もっと食べたーい！」と、あちこちから素敵な感想がたくさん聞こえてきました。ピーマンが苦手…と言っていた人も、いつの間にやらペロリ☆なんと誰も残す人はなくて、全員食べることができました！自分たちで育てて料理したものは、格別ですね。



「ピーマン苦手だったけど今日で好きになった！」との嬉しい感想も。

野菜の簡単ピザ (5枚分)

<材料>

ぎょうざの皮 5枚 ケチャップ(またはピザソース) 大さじ 2程度
野菜(ピーマンなど) 適量 ピザ用チーズ 大さじ 2程度

<作り方>

② 野菜を小さく切り、ゆでる。(油と塩コショウで炒めてもよい。)

②ぎょうざの皮の片面に、ケチャップ(またはピザソース)をぬる。

③ゆでた野菜をのせ、その上からチーズをかける。

④温めておいたホットプレートで2~3分位ふたをして焼く。

たま 玉ねぎやじゃが芋等、他の野菜でもOK！ハム等のお肉もいいですね♪

もちろん 勿論フライパン等でもOK！

ぎょうざの皮がパリッとした食感で、おやつにもおつまみにもピッタリ！簡単にできるので、お家でも作ってみてくださいね！



こんげつまつ うんどうかい
今月末は運動会！

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

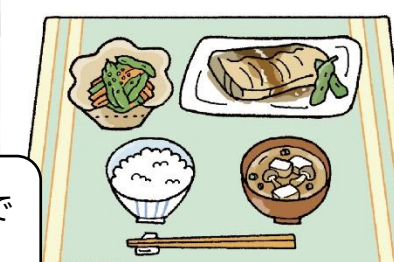


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。