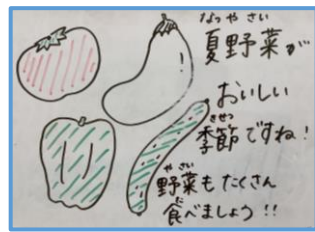


食育だより



令和7年度(2025年度) No.9
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

2年生『JA高知県』ピーマン出前授業

2年生はJA高知県の出前授業で、1回目(5月27日)にピーマンの苗をいただきました。その後、2年生の学年の畑でみんなで育てています。今回2回目の出前授業を実施しました。オンラインで高知県四万十市と繋ぎ、ビニールハウス内での作業内容やどれくらい出荷するのがおいしいのか...など教えていただきました。その他に野菜の花や葉についてのクイズなどがあり、子どもたちは興味深く話を聞いていました。



オンラインで高知県の四万十市にあるビニールハウスから中継してもらいました!



1個約40g

収穫が遅れると緑から赤色になります。でもパプリカではありません! 種類が違うそうです。



出前授業の後は、“ピーマンの塩昆布和え”の調理実習をしました。JA高知県からいただいたピーマンを細切りにしました。初めて包丁を使用する学園生もいましたが、怪我することなく、切り終えることができました。



教員が細切りしたピーマンをさっとゆでて、学園生がごま油・塩昆布白いりごまを混ぜ合わせました。ほとんどの2年生が「おいしい!」と完食し、一部苦手な子もチャレンジしていました。「おかわりが欲しい!」「もっと食べたい!」と言う子が多くいました。簡単なので、ぜひ家でも一緒に作ってみてください。レシピは右側に載せています。

できあがり!

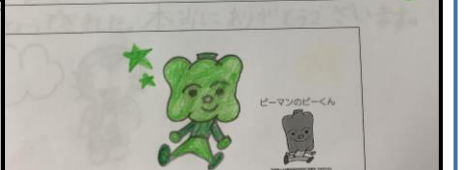
ピーマンの苦手な最大の理由は「苦い」から。今のピーマンは品種改良が重ねられ、以前のものに比べると苦みが少ないそうです。また、苦みは加熱することで弱まるので、苦みが苦手な人は炒め物や揚げものなどの料理がおすすめです!

2年生の感想では「ピーマンがおいしかった」「苦手だったけど、少し好きになった」「もらったピーマンで家でも作った。家族が喜んでくれた。」など、いろいろな感想文やかわいいイラストを書いてくれました。これを機に、ピーマンを好きになる子が増えるといいな、と思います。来月は、ピーマンなどで夏野菜ピザを作る予定です。包丁の使い方も忘れないように、練習します!



ピーマンはじがでてにおいけ「まっついイメージ」あ、たけど家で食べたピーマンはどても取ておいしかった。あと、はじめて知たことは、ピーマンは水をあまりあげないから枯るとです。ピーマンはじがでたけど、たべれるようになれた。

きょうはありがとうございました!!ピーマンどてもおいしかったしピーマンのじぎょうもたのしかったので、きょうはたのしい日でした。



ピーマンの塩昆布和え レシピ

材料 ピーマン 2こ
塩昆布 1つまみくらい
白いりごま お好みで
ごま油 小さじ半分くらい
※分量はお好みでいいですよ!

作り方
①ピーマンを縦にせん切りする。
②切ったピーマンを熱湯でさっとゆでる(1分くらい)
③ボールに②を入れて、塩昆布・ごま・ごま油を入れて混ぜる。
できあがり! とっても簡単! おいしいです!



原田南学校給食センターで夏休みにイベントが開催されます。
豊中市の小学校給食(原田・螢池・庄内南小は本校調理)は、主に2つの給食センターで調理されています。さくら学園前期課程の給食は、走井学校給食センターで調理されています。今年度は、走井学校給食センターがメンテナンス作業のため、イベントの開催はありません。原田南学校給食センターのみ、イベントが開催されます。過去のイベントへ参加している学園生もいるようです。

Let's!!探検

対象者：豊中市内在住の小学生とその保護者
日時：令和7年(2025年)7月30日(水)~8月1日(金)
申込期間：令和7年(2025年)7月1日(火)~7月11日(金)まで

いつもは入ることのできない学校給食センターの調理場に入って、探検しませんか? 豊中市のホームページから、詳細な情報の確認や申し込みをしていただけます。

裏面に続きます

A 7・8月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

7月

こんだてカレンダーのみかた
動画はこちら！

月	火	水	木	金
7月	1 こめこマカロニサラダ とりにくのレモンマネ チョコレートクリーム コッペパン モロヘイヤのスープ	2 さばのおやき ごまずいため ごはん カレーうどん じり	3 カラフルやさしいサラダ とりにくやさしいフリッター(2コ) ミルクツイスト ニョッキのケチャップに	4 ピビンバ チヂミ ごはん キムチスープ

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。

7 七ツタメニュー ハムとチンゲンサイのサラダ ほしがたコロッケ ごはん いろいろにゆめんじり	8 とりにくとズッキーニのくるこしょういため やさしいオムレツ クロワッサン キャロットスープ	9 シャインマスカットゼリー さかなすりみカツ ごはん なつやさいのこめこチキンカレーシチュー	10 なすのミートソース カップもたべられるクラタン コッペパン レタスのはるさめのスープ	11 パンパンジー はるまき ごはん マーボー豆腐
--	---	---	---	---------------------------------------

7月7日は七夕の日です。今日は七夕にちなんで星型のハンバーグ、七夕ゼリーです。短冊に願いは書きまじりましたか？みんなの願いがかないますように。

7月7日は七夕の日です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。そうめんは、天の川の流れや織姫の織る織物の糸を表しています。ゼリーの容器は、重ねて食べると一緒にピニールぶくろにまぎれ入れてください。

とりにくとズッキーニのくるこしょういためは新メニューです。ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏に美味しい野菜です。

今日のカレーには、なす、トマト、かぼちゃ、オクラなど夏にとれる野菜がたっぷり入っています。

なすのミートソースはパンにも合うので、今日はコッペパンにはさんで食べてみましょう。

パンパンジーは中華料理の1つです。とりにく、ごまを使ったタレをかけた料理です。給食ではタレを和えこんでいます。

14 ぶたにくのしぐれに とよなかやさしいコロッケ ごはん とうふのみそしる	15 コールスローサラダ きりめいりコッペパン あらびきフランクフルトソーセージ ミネストローネ	16 終戦80年メニュー とりにくの揚げカレー とりにくの揚げカレー ごはん すいとん じり	17 ミニやきそば とりにくの揚げカレー ごはん わかめスープ	はしマークの日、 つかはしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンをくば配りましょう。
--	--	--	---	--

7月14日は終戦の日です。今年で戦後80年を迎えます。今日の給食は戦時中の食事を再現しました。焼きししゃもは「ほね」にちゅうい！

とよなかやさしいコロッケは、量中野菜入りコロッケは、量中市でとれた野菜を使って作ったコロッケです。

コールスローサラダは細かく切ったキャベツを使ったサラダでオランダ産のキャベツを「コール」から名付けられました。フランクフルトソーセージといっしょにパンにはさんで食べましょう。

とりにくの揚げカレーは、とりにく、揚げ、カレー、あげ。

ミニやきそばは、とりにく、揚げ、カレー、あげ。

はしマークの日、つかはしを使いましょう。スプーンマークの日にスプーンをくば配りましょう。

8月

まいにちもはしは毎日持ってきましょう

26 スラッピージョー フレンチポテト ロールパン ズッキーニのスープ	27 ウインナーとコンのソテー ごはん フォーガー	28 なしゼリー とりにくのステーキソースかけ コッペパン とうがんスープ	29 しろみざかなのフリッター(4こくらい) えだまめ ごはん ポークカレーシチュー
---	------------------------------------	---	--

「スラッピージョー」は、アメリカで生まれた料理です。ジョーさんが考えたのでこの名前がついたそうです。パンにはさんで食べましょう。

フォーガーはベトナム料理です。フォーは米からできた平たいめんのことです。ガーはとりにくのことです。

とうがんは、夏に美味しい野菜の一つです。大きいものだと太さは30センチ、長さは80センチくらいにもなるものもあります。

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。

7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん 五目厚焼き卵 野菜炒め ごぼうサラダ	2 黒糖パン ジュリエンスープ ビーフコロッケ 豚肉のガーリックソテー カラフル野菜のサラダ	3 梅ちりごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め ピーマン肉づめフライ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え	4 ごはん 五目汁 さばのみりんしょうゆづけ もやしとウインナーのソテー きゅうりの梅肉和え アセロラゼリー	

ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう

豚どんは、たっぷりの豚肉と糸こんにやくや玉ねぎを砂糖としょうゆの味付けで甘辛くしたものです。ごはんにかけて食べましょう。1杯

カラフル野菜のサラダには、赤パプリカ・枝豆・とうもろこしが入っています。赤・緑・黄色とカラフルな色合いのサラダです。目でも楽しみながら食べましょう。

梅ちりごはんは、梅干しとちりめんじゃこ、青菜が入ったごはんです。暑い時期においしいいただける、さっぱりとした味付けのごはんです。1杯

きゅうりは夏の旬の野菜です。今日はわかめと一緒に梅肉であえています。梅にはクエン酸が含まれていて夏バテを予防してくれます。

7 七ツタメニュー とらふのすまし汁 星型ハンバーグのおろしソースかけ 七夕ゼリー ツナとピーマンの炒め物 鶏そぼろ	8 ごはん 中華豆腐 いかナゲット チャブチエ あま夏みかん缶	9 コッペパン パンクンスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ ペペロンチーノ キャベツのサラダ	10 ごはん じゃがいも塩こうじ煮 白身魚のフリッター マカロニサラダ チンゲン菜とコンのソテー	11 ごはん 卵入り中華スープ ミンチカツ 三色ナムル ツナとキムチの炒め物 パンアップル缶
--	--	--	---	--

7月7日は七夕の日です。今日は七夕にちなんで星型のハンバーグ、七夕ゼリーです。短冊に願いは書きまじりましたか？みんなの願いがかないますように。

チャブチエは、おとなりの国、韓国朝鮮の料理です。春雨と野菜や肉を甘辛い味付けでいためた家庭料理です。1杯

ペペロンチーノは、にんにくととうがらしをいためた、スパゲティにからめたパスタ料理です。給食では食べやすいように、とうがらしは、ほんの少しになっています。

塩こうじは日本に昔から伝わる調味料です。米こうじ・塩・水を混ぜて発酵させて作られます。肉や魚をさわやかにうま味を引き出す働きがあります。1杯

ナムルはおとなりの国、韓国朝鮮の料理です。今日の三色ナムルは、緑、白、オレンジの食材を使っています。それぞれの食材の色がわかりますか？

14 ごはん すいとん汁 さけの塩焼き ひじき豆 たくあんの和え物	15 ごはん タッカルビ チヂミ わかめのサラダ フルーツナタデココ	16 コッペパン オニオンスープ フライドチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのチーズソテー	17 ごはん 米粉ポークカレー ほうれん草オムレツ 春雨のサラダ ベーコンとれんこんのピリ辛炒め	マークのない日は汁物です。お玉マークを目安に盛り付けましょう
--	---	--	---	--------------------------------

今年第二次世界大戦が終戦80年の節目の年です。すいとんは小麦粉を水でこねて汁と一緒に煮たものです。当時すいとんは米の代用品としてよく食べられました。よく食べて食べましょう。

わかめはよく食べる代表的な海藻です。カルシウムや食物せんがいが多くふくまれています。6つの食品群では第2群の食品です。1杯

夏野菜がおいしい季節になりました。今日のラタトゥイユには、夏野菜のなす、ピーマン、トマトが入っています。

れんこんの穴は、空気の通り道です。れんこんは泥の中で育ちますが、泥で入れた空気中の酸素を葉の中の地下茎(ちかけい)や根茎でいきわたらせる役目があります。山盛1杯

マークのない日は汁物です。お玉マークを目安に盛り付けましょう

暑さには負けない夏休みのすこし方

朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

26 夏野菜の米粉チキンカレー 白身魚フライ キャベツのマスタードあえ ほうれん草のごまあえ すりおろしりんごゼリー 夏野菜の米粉チキンカレーは、米粉でとろみをつけたカレーです。小麦が食べられない人も食べられます。山盛1杯	27 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のレモンソースかけ バジルスパゲティ ブロッコリーのサラダ	28 ごはん トックスープ ポークしゅうまい ツナとこんにやく寒天のサラダ じゃこピーマン	29 ごはん スタミナ炒め いかフライ ささみサラダ 枝豆
---	---	--	--

バジルは緑黄色野菜のひとつです。緑色があざやかで、さわやかな香りがします。ピザやスパゲティなどによく使われます。

トックスは、おとなりの国、韓国朝鮮のおもちです。米を粉にし、水と一緒にこねたものを蒸して作ります。いろいろな形があります。

枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。夏の旬の野菜です。そのまま成長させると秋には大豆として収穫できます。1杯

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合は、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

※カレンダーに書いてある「〇こくらい」は低学年の目安です。重さ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。