

食育だより

令和7年度(2025年度) No.16
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

5年生 国語『和の文化を受けつぐー和菓子をさぐる』

5年生では、国語の単元で「文化を受けつぐ」ことについて考える学習をしています。教科書では、伝統的な和の文化に関するものとして和菓子が題材とされ、「歴史」「ほかの文化との関わり」「支える人」の三つの観点から説明しています。授業では、実際に使用される和菓子作りの道具を見てもらい、「和菓子作りに職人がいるように、道具を作る職人もいます。一つ一つの和菓子に技があり、受けついでいきたい食文化の一つ」と伝えました。



左から『型抜き』『模様をつける道具類』『木製の型枠』



平成25年12月に「和食」は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。四季折々の日本で生まれた食文化であり、「自然を尊ぶ」という「食に関する習わし」が評価されました。「和菓子」も日本の重要な食文化の一つで、令和4年10月に「登録無形文化財」に登録されました。和菓子を含めた「和食」は、未来に伝えるべき文化だと評価されています。日本には未来に伝えていきたい文化がたくさんありますが、特に5年生は、社会(米作りなどの農業)や家庭科(ごはんとみそしる・だしなど)で日本の「食文化」を学ぶ機会が多い学年です。この教材をきっかけとして、日本の食文化について理解を深めてもらえると嬉しいです。

図書館前に掲示されているイラスト 9年生 国語「海を越えた故郷の味」より



8年生 社会『出前授業：大阪市中央卸売市場』

8年生では社会科(地理分野)で「日本の各地域の気候や農業」について学習しました。その一環として「大阪市中央卸売市場」の中にある「大果大阪青果株式会社」から講師をお招きして、出前授業をしました。「大阪市中央卸売市場」は東京の市場の次に大きな市場で、10トントラック600台が毎日集まってくるそうです。講義内容としては、「産地と気候・土壌の関連性」「輸送について」「キャリア教育」の観点から仕事内容ややりがいについてなどを話していただきました。



近年では異常気象が日常的になり、農作物に多大な影響を及ぼしています。以前は考えられなかった、北海道での米の栽培(5年生の社会教科書にも登場しています)や和歌山県・岡山県で主流だった「桃」の栽培が、現在ではなんと青森県で行われている…など、気温上昇に伴う産地が「北上移動」している現状があるようです。特に西日本の夏場は野菜が栽培しにくい傾向にあるようです。給食でも食材の納品が不安定になり、通年提供できていた「国産のさくらんぼ」が提供できなくなるなど…と、食材があたりまえに手に入る状況から大きく変化してきていることを実感します。学園生の授業後振り返りレポートでは、「市場や流通の仕組み」「競りで野菜の価格が決まること」「農林水産省が国民にとって重要な野菜「指定野菜」として「ブロッコリー」が追加されたこと」「給食の食材は国産のものを使用している」ことなどを知ることができたという意見が見られました。

値段の決まる仕組みをわかりやすいイラストでかいてくれています!



裏面に続きます

A 11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。

月	火	水	木	金
 <p>こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら</p>	<p>4 4</p> <p>とろ〜りグラタン</p> <p>ハンバーグのかわりソースかけ</p> <p>フックメニュー</p> <p>コッペパン</p> <p>ドラキュラスープ</p>	<p>5 5</p> <p>シャインマスカットゼリー</p> <p>ぶたにくのてりやき</p> <p>こめこチキンカレーライス</p> <p>こめこチキンカレーシチュー</p> <p>げんまいいりごはん</p>	<p>6 6</p> <p>ウイナーときのこのソテー</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>ラビオリスープ</p>	<p>7 7</p> <p>いい歯の日メニュー</p> <p>さけだんごのパーベキューソースかけ(5こくらい)</p> <p>れんこんとひじきのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p>
<p>ドラキュラスープは、「おぼけのアップとドラキュラスープ」という本に出てくる料理です。トマトやにんじん、赤ピーマン等、赤色の具材がたっぷり入った真っ赤なスープをめし上がれ。</p>	<p>ゼリーに使われている、シャインマスカットは黄緑色のぶどうです。皮がうすくて種がないので、皮ごと食べられます。ぶどうは世界に1万種類以上あると言われています。</p>	<p>「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta のことです。Pasta の生地で具材を包んだぎょうざのような食べ物です。</p>	<p>11月8日は「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。</p> <p>さけだんごのパーベキューソースかけの「5こくらい」はめやすです。</p>	<p>11月8日は「いい歯の日」です。学校に配布しているメモと動画を見てください。</p> <p>さけだんごは、鹿児島県が代表的な産地です。独特のしま模様があり、鹿児島県南部の方で「なご」と呼ぶことが多くあります。</p>
<p>10 10</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>11 11</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>12 12</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>13 13</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>14 14</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>
<p>「うまい! うまい!」牛鍋の具は、「前編 版鬼滅の刃無敵列車編」に出てくる「煉獄」さんが列車の中で食べているお弁当の具を再現したおかずです。しっかりした味付けにしているのが、ご飯にのせてもおいしいですよ。「煉獄」さんが好きなさつまも大学いもにして出しています。</p>	<p>フィッシュフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>かきあげは、「おぼけのてんぷら」という絵本から作りました。「うさこ」が色々な野菜の天ぷらを作ります。給食ではその中の、にんじん・玉ねぎ・かぼちゃを使ってかきあげにしました。</p>	<p>1年生の国語「サラダでげんき」から「りっちゃん」のサラダが今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。</p>	<p>小松菜やひじきは、カルシウムが多い食べ物です。歯ごたえがある食材を使っているのでよくかんで食べましょう。</p> <p>こもちしやものフライは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>17 17</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>18 18</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>19 19</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>20 20</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>21 21</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>
<p>血うどんは長崎県の郷土料理です。血で出されためん料理だったことから「血うどん」という名前が付けられたそうです。血うどんのゴキは、食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。</p>	<p>「こまったさんのシチュー」という本から、アフリカ・ケニアのカランガというシチューを再現しました。カレー粉が味の決め手となる料理で、少しピリッとしたスパイシーな味わいです。</p>	<p>ブルコギは韓国朝鮮料理の1つです。肉と野菜をあまからいたしていただきます。トックはよくかんで食べましょう。</p>	<p>さつまいもは、秋から冬にかけておいしい食べ物の1つです。薩摩地方(今の鹿児島県)から日本全国に広がったため、さつまいもとよばれるようになりました。</p>	<p>11月24日は「和食の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。</p>
<p>25 25</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>26 26</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>27 27</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>28 28</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>	<p>29 29</p> <p>「うまい! うまい!」うまい! うまい! うまい! うまい!</p> <p>だいがいも</p> <p>うどん</p> <p>うでん</p> <p>ごはん</p> <p>うでん</p>
<p>はしマークの日ははしを使いましょう。</p>	<p>はしは毎日持ってきましょう</p>	<p>はしは毎日持ってきましょう</p>	<p>はしは毎日持ってきましょう</p>	<p>はしは毎日持ってきましょう</p>
<p>スプーンマークの日はスプーンを配りましょう。</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう</p>

※カレンダーに書いている「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。
小学校(前期課程)

11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 <p>ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう</p> <p>1杯</p>	<p>4 4</p> <p>ごはん</p> <p>親子煮(卵入り)竹輪のいそべ揚げ</p> <p>ハムとほうれん草のソテー</p> <p>人参のサラダ</p>	<p>5 5</p> <p>コッペパン</p> <p>白いんげん豆のポタージュ</p> <p>とんかつのマスタードソースかけ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>いちごとりんごのジャム</p> <p>ブロッコリーの和え物</p>	<p>6 6</p> <p>ごはん</p> <p>タッカルビ</p> <p>パオズ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>7 7</p> <p>《いい歯の日メニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>きびなごカリフライ</p> <p>筑前煮</p> <p>小松菜とちりめんじゃこの和え物</p> <p>かみかみ大豆</p>
<p>10 10</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ユウリンチー</p> <p>春雨の中風華サラダ</p> <p>かぼちゃのソテー</p>	<p>11 11</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>あおさ入り厚焼き卵</p> <p>キャベツとツナのあま酢和え</p> <p>ベーコンとれんこんのピリ辛炒め</p>	<p>12 12</p> <p>《フックメニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁</p> <p>さわらの梅塩こうじづけ</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>きんぴらごぼう</p>	<p>13 13</p> <p>ごはん</p> <p>米粉チキンカレー</p> <p>お魚フライ</p> <p>チンゲン菜とハムのサラダ</p> <p>フルーツ杏仁豆腐</p>	<p>14 14</p> <p>米粉豆乳パン(C)</p> <p>黒糖パン(A・B)※</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ハンバーグのケチャップかけ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>白菜のサラダ</p> <p>すりおろし洋なしゼリー</p> <p>ジュリエンスープは、フランス語で細いせん切りのことです。ジュリエンスープには、人参、玉ねぎの野菜の甘味が溶けれています。</p>
<p>ユウリンチーは、鶏肉を油で揚げて、刻んだねぎと砂糖、酢、しょうゆでつくった甘酸っぱいたれをかけたメニューです。</p>	<p>あおさは、お好み焼きやたこ焼きにかかっている海藻の一種です。主な産地は三重県で、旬は冬から春です。</p>	<p>さわらは成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」です。小さい魚体の「サゴシ」から中ぐらいの「ヤナギ」、さらに大きくなると「サワラ」と呼ばれます。</p>	<p>米粉カレーは小麦アレルギーマネジメントの観点から、米粉を細かく砕いて粉状にしたものです。</p>	<p>11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ文化遺産に登録されました。詳しくは、学校に配布しているメモと動画を見てください。</p>
<p>17 17</p> <p>ごはん</p> <p>オニオンスープ</p> <p>春巻き</p> <p>キャベツと鶏肉のソテー</p> <p>ツナとわかめのサラダ</p>	<p>18 18</p> <p>わかめごはん</p> <p>にゅうめん汁</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>切干大根の肉みそ</p> <p>もやしのごま和え</p>	<p>19 19</p> <p>《フックメニュー》</p> <p>コッペパン</p> <p>★ドラキュラスープ</p> <p>オムレツ</p> <p>きのこのペンネ</p> <p>黒豆きな粉クリーム</p> <p>ささみとブロッコリーのサラダ</p>	<p>20 20</p> <p>《フックメニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと大根のごまみそ煮</p> <p>人参しゅうまい</p> <p>★「りっちゃん」のサラダ</p> <p>ほうれん草の炒め物</p>	<p>21 21</p> <p>《和食の日メニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>五目汁</p> <p>さばのよじる干し</p> <p>ひじき豆</p> <p>昆布と抹茶のふりかけ</p> <p>いんげんのおかか和え</p>
<p>オニオンスープに入っているパセリは、緑黄色野菜です。「オランダゼリ」とも呼ばれているハーブの一つです。</p>	<p>切干大根は、大根を縦に切って、干して作ります。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。</p>	<p>きな粉は大豆を焙煎(ばいせん)して粉にしたものです。よく見る黄土地色のきな粉は黄大豆、淡い緑色の青きな粉は青大豆、黒っぽいきな粉は黒大豆が原料です。</p>	<p>「りっちゃん」のサラダは、動物たちがすすめてくれたハム、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、昆布、かつお節を砂糖、酢、塩、油を使った手作りドレッシングで味付けしています。</p>	<p>11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ文化遺産に登録されました。詳しくは、学校に配布しているメモと動画を見てください。</p>
<p>25 25</p> <p>ごはん</p> <p>卵入り中華スープ</p> <p>チヂミ</p> <p>ピビンバ</p> <p>ツナとキムチの炒め物</p> <p>りんご缶</p>	<p>26 26</p> <p>コッペパン</p> <p>おじゃがもちのクリーム煮</p> <p>魚介ナゲット</p> <p>チンゲン菜と豚肉のソテー</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>27 27</p> <p>ごはん</p> <p>セルフチキンライス</p> <p>ポークコロック</p> <p>ツナとこんにやく寒天のサラダ</p> <p>ベーコンともやしのソテー</p>	<p>28 28</p> <p>《フックメニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ</p> <p>★「うまい! うまい!」牛鍋の具</p> <p>さつまいもサラダ</p>	<p>29 29</p> <p>《フックメニュー》</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ</p> <p>★「うまい! うまい!」牛鍋の具</p> <p>さつまいもサラダ</p>
<p>ピビンバは、韓国語で「混ぜる」を意味する「ビビム」と「ごはん」を意味する「バブ」が合わさった言葉で、「混ぜごはん」という意味です。ごはんと混ぜて食べましょう。</p>	<p>コールスローサラダは、せん切りまたはみじん切りにしたキャベツをドレッシングやマヨネーズで和えたサラダです。</p> <p>おじゃがもちのクリーム煮に入っているおじゃがもちは、よくかんで食べましょう。</p>	<p>セルフチキンライスはごはんに入れて、自分でチキンライスにしてから食べましょう。</p>	<p>白菜のみそ汁には赤みそを使っています。熱成期間が長いみそはメイラード反応という化学反応が起こり、赤色が濃くなります。</p>	<p>ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください</p>

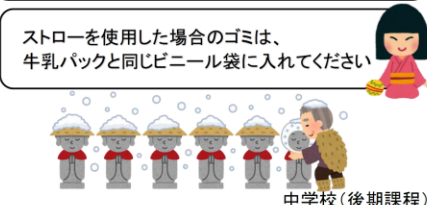
箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

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

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)



中学校(後期課程)