

# 食育だより



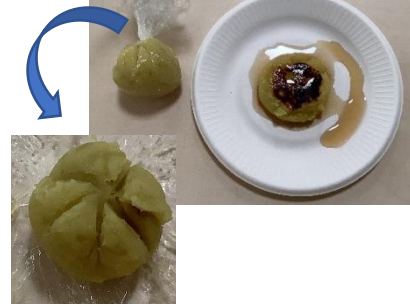
令和7年度(2025年度) No.21  
豊中市立 庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

## 「さつまいもでつながろう!」1・3年生 異学年交流

12月に入ってから1~4年生の第1ステージや第2ステージでは5~7年生の3学年と一緒に給食交流も行いました。

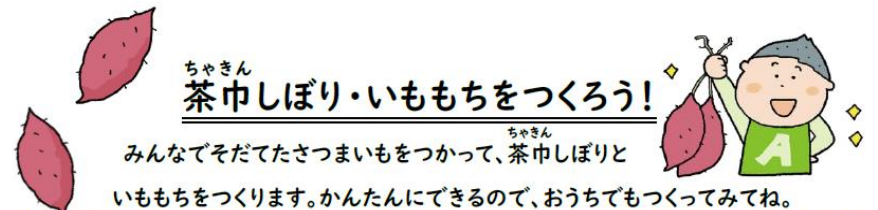
今年初めて、“さつまいも”をつかった1・3年生の異学年交流も行いました。1学期から1・3年生合同でさつまいもを学級園で育て、11月に収穫した後はそれぞれ観察し絵をかきました。2学期最後の19・22日には、3年生がさつまいもをつかった“いもち”と“茶巾しぼり”を作り、1年生を招待して合同の『おいもパーティー』を実施しました。

大階段横に、たくさんの“さつまいも”の絵が飾られています!



ランチルームで  
おいもパーティー

3年生は各班で役割分担をして、それぞれ2種類のさつまいも料理を協力して作りました。『おいもパーティー』では、1年生と3年生が楽しく一緒に食べました。余った“いもち”“茶巾しぼり”を「おかわりしたい!」という学園生が多くいたため、“おかわり”をかけた、さくら学園クイズやじゃんけんなどをして盛り上がっていました(^^)/ 多少の好き嫌いはあったようですが、みんな「おいしい!」と言ってくれました。レシピ(右上にも掲載)を渡していますので、ぜひ冬休みに作ってみてください! とても簡単なおやつです♪



みんなでそだてたさつまいもをつかって、茶巾しぼりと いもちをつくります。かんたんにできるので、おうちでもつくってみてね。

### 茶巾しぼり(4人分)

- ・さつまいも・・・150gくらい
- ・さとう・・・大さじ1/2(4.5g)
- ・はちみつ・・・大さじ1/2(10g)



- ① さつまいもをゆでる。きれいな皮なら、皮がついたままでよい。
- ② ゆでたさつまいもをつぶす。
- ③ ②にさとう・はちみつを入れて、よくまぜる。
- ④ 4つに分けて、ラップに包んでしぼる。

### いもち(4人分)

- ・さつまいも・・・Mサイズ 200gくらい スーパーでうっているサイズ
- ・片栗粉(じゃがいもでんぷん)・・・大さじ2(18g)
- ・油・・・すこし
- 【たれ】 すぐにこげるので注意!
- ・さとう・・・約大さじ1(8g)
- ・しょうゆ・・・約小さじ1/2(4g)
- ・水・・・約大さじ2(30g)
- ・片栗粉(じゃがいもでんぷん)・・・約小さじ1/2(1.2g)



- ① さつまいもをゆでる。きれいな皮なら、皮がついたままでよい。
  - ② さつまいもがやわらかくなったら、熱いうちにつぶして、片栗粉を入れて丸めて平らにする。
  - ③ 油を入れたフライパンやホットプレートで両面焼く。
  - ④ たれを作る。水にさとう・しょうゆを入れて沸騰させる。水で溶いた片栗粉を入れて、よくまぜる。できたら③へかける。
- ☆おこのみで、バターを入れても、バターで焼いてもおいしいですよ。

## 寒さに負けない生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、体調をくずさず、楽しい冬休みを過ごしてください!



裏面に続きます

# A 1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>はしは毎日持ってきましょう</p>				
<p>9 <b>正月メニュー</b> ごはん、ぶりのてりやき、ぞうに</p> <p>「ぶり」は成長すると名前が変わるので「出世魚」とよばれており、将来出世ができるようにという意味がこめられています。ぶりのてりやきは「ほね」にちゅうい！ 「ぞうに」には、おもちゃが入っているのでよくかんで食べましょう。 きんとんタルトのゴミは、食べ残しも外ぶくもビニールぶくろいに入れて運してください。</p>				
<p>13 <b>はしマークの日</b> はしを使いましょう。 14 <b>スプーンマークの日</b> スプーンを配りましょう。</p>				
13	14	15	16	16
ぶたにくとチンゲンサイのソテー、ミルククリーム	いかフライ、じゃがいもとウインナーのスープ	ちゅうがサラダ、はるまき	ミニやきそば、とりにくのレモンしょうゆかけ	さきみとだいごんのごまずあえ、さわらのみりんぼし
コッペパン	ごはん、マーボ豆腐	ロールパン2こ、たまごいりコーンスープ	ごはん	ごはん、すきやき
<p>19 <b>キャベツのサラダ</b>、さかなすりみカツ</p> <p>20 ツナとブロッコリーのサラダ、ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>21 ぶたにくとだいごのみそいため、ちくさやき(たまごいり)</p> <p>22 わかめのサラダ、チキンナゲット2こ</p> <p>23 ひきくとやさいのチャプチェ、しろみぎかなのヤンニョムクイ(5こくらい)</p>				
ごはん	コッペパン、チキンヌードルスープ	ごはん、つくねだんごのすましじる	コッペパン、ポトフ	ごはん、トックスープ
<p>26 <b>「さつまじる」</b>は、鹿児島県の郷土料理の1つです。とり肉を使った具だくさんの味しるのことを言います。</p> <p>27 <b>イタリア料理</b> マチエドニア、アクアパッツァ</p> <p>28 <b>長野県の郷土料理</b> ポテトサラダ、ザンギ</p> <p>29 <b>イタリア料理</b> アマトリチャーナ、コトレッタ</p> <p>30 <b>長野県の郷土料理</b> のぞかなあぶらめ、にらせんべい</p>				
ごはん	ごはん、さつまじる	ごはん、いしかりじる	コッペパン、ポツリート	ごはん、おしぼりうどん
<p>☆☆☆豊中市の学校給食週間です☆☆☆ 教室に配られたメモを読んでください。 初めて登場するメニューもお楽しみに♪</p> <p>1/27「アクアパッツァ」 1/28「いしかりじる」は「ほね」にちゅうい！</p>				

※カレンダーに書いている「○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)

# 1月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>1月24日～30日は全国学校給食週間 23日～28日の4日間は、<b>学校給食週間の特別メニューが出ます！</b> 学校に配布しているメモと動画を見てください</p>				
<p>13 <b>マークのない日は汁物です</b> お玉マークを目安に盛り付けましょう</p> <p>14 <b>ごはん</b> 写真の量を目安に盛り付けましょう</p>				
13	14	15	16	16
ごはん、中華スープ、ミンチカツ、高野豆腐の卵とじ、ハムとブロッコリーのサラダ	ごはん、米粉ポークカレー、コーンしゅうまい、チンゲン菜とウインナーのソテー、ぶどうゼリー、福神づけ	ごはん、鶏すき煮、さばの塩焼き、ごぼうサラダ、小松菜と豚肉の炒め物	ごはん、鶏すき煮、さばの塩焼き、ごぼうサラダ、小松菜と豚肉の炒め物	米粉豆乳パン(B)、黒糖パン(A,C)※、コンソメスープ、鶏肉のオニオンソースかけ、スラッピージョー、キャベツのサラダ
19	20	21	22	23
ごはん、わかめのみそ汁、あじフライのソースかけ、筑前煮、ほうれん草の和え物、金時豆のあま煮	ごはん、マーボ厚揚げ、パオズ、チンゲン菜のオイスターソース炒め、春雨サラダ	ごはん、セルフチキンライス、オムレツ、小松菜とウインナーの炒め物、大根のマリネ	ごはん、白菜のスープ、白身魚フライ、れんこんのびまヨネーズ、キャベツのピリ辛じゃこ炒め、手作り牛ひじきふりかけ	コッペパン、ポツリート、コトレッタ、アマトリチャーナ、チンゲン菜のサラダ
26	27	28	29	30
ごはん、糸寒天入りすまし汁、にら焼き、野沢菜の油炒め、白菜のあま酢和え、すりおろしりんごゼリー	ごはん、石狩汁、ザンギ、ポテトサラダ、とうもろこしのバター炒め	コッペパン、ミネストローネ、さわらのトマトソースかけ、キャベツとささみのサラダ、いちごとりんごのジャム、フルーツミックス	ごはん、豚肉のマスタード炒め、チキンナゲット、切干大根のペペロンチーノ、ブロッコリーのゆず香和え	ごはん、塩鶏茶づけ(卵入り)、かぼちゃチーズフライ、もやしの和え物、牛肉とごぼうのきんぴら

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、スプーンがあると食べやすいです  
魚マークの日、骨に気をつけて食べましょう

※【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)

出典・少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」

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

中学校(後期課程)