

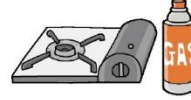


食育だより



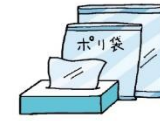
災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



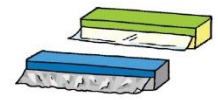
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

非常時の備蓄という「飲料水」や「食品」が重要視されますが、日用品もあると便利です！



令和7年度(2025年度) No.23
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

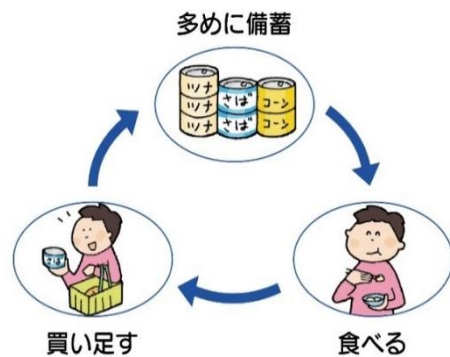
6年生 災害への備え

今から31年前の1月17日に起きた阪神・淡路大震災では、身近な場所で甚大な被害が
出ました。家屋の倒壊により自宅での生活ができなくなった方たちが、30万人以上いたとい
われています。庄内地区の被害も甚大で、学校施設が避難所になったそうです。庄内さくら
学園はいつでも避難所開設ができるように、大アリーナや小アリーナにテントやベッドの備蓄
をしています。

“食育”と“防災”は一見関係ないように思われるかもしれませんが、実際に電気・ガス・水道
のライフラインが機能しないとどうなるのか？というところで、とても密接に関係しています。
災害が起きると、すぐに水・食料の支援が受けられるとは限らないため、最低3日分の非常
食と水の備蓄が大切とされています。豊中市では災害に備え、物資を備蓄していますが、そ
の一部入れ替えのため、市内全校の6年生へアルファ化米【炊かなくても湯や水を注ぐだけ
で食べることができる米のこと】が配布されました。これを配布するのは、いつ起こるかかわら
ない災害に備える意識をもって欲しいという思いが込められています。災害について、みな
さんもお家で話してみてください！

ローリングストック法

特別な非常食を購入しなくても、日常的に食べて食べた
分だけ買い足す方法を『ローリングストック法』と言います。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も
減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。例えば、缶詰やレトルトごはん・
おかゆなどを普段から多めに買っておくことで備蓄になります！少し意識してもらえると嬉しいです！



2年生 冬野菜みそ汁

2年生では、2学期から教室前の学級園でなにわの伝統野菜(田辺大根と天王寺
蕪)を育てました。【なにわの伝統野菜とは？大阪独自の品種で、約100年前から大阪
府内で栽培されている野菜。現在25品目認証。】



収穫量が少なかった
ため、9年生の理科室横の
畑でも栽培していた田辺
大根を2年生みそ汁用に
いただきました！

- 冬野菜について・なにわの伝統野菜について
- 春の七草(七草粥の材料：かぶと大根もその一つ)について
- 包丁の使い方・みそ汁の作り方について説明した後、みんなで調理しました。



しっかりとただ汁でかぶと大根、うすあげを入れたみそ汁はおいしかったよう

裏面に続きます

A 2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
2 もやしのごまがえ たまごやき ごはん おでん	3 せつぶんメニュー ミニやきそば いわしのケチャップソース コッペパン ジュリエンスープ	4 ドレッシング ハムとだいこんのサラダ いちご とろろ ごはん とろろ	5 とりにくとコーンのバターいため カップもたべられるグラタン クロワッサン チンゲンサイのスープ	6 ツナとだいこんのゆずふうみいため ハートコロッケ ごはん にくすい
もやしは大豆や緑豆などが芽を出した「芽菜」と「き」と「根」を食べます。細くて弱くみえますが、芽が出るパワーを秘めた食べ物です。	今日は節分メニューです。ひとメモや動画を見てください。	たちうおのかぼすしょうゆかけはほねにちゅうい!	クロワッサンの名前はフランス語の「三日月」を意味する言葉から付けられました。もともとはオーストリアのパンでしたが、マリアントワネットが、フランスに来た時に連れてきたパン職人がフランスに伝わりました。	肉吸いは大根で煮込まれている料理で、肉の吸い物という意味です。あるお店でお客様から「肉うどん、うどんぬきで」という注文が入り、それに添えて料理を出したことから生まれました。
9 とりにくのスタミナいため ちくわのいそべあげ ごはん かすじる	10 ささみとブロッコリーのサラダ ソース いわしのフライ コッペパン はくさいのミルクに	2月3日はせつぶん節分です	12 コールスーサラダ ぶたにくのからあげ コッペパン ナポリタンスパゲティ	13 ハートいっぱいフルーツミックス ハートハンバーグ ごはん こめチキンカレーライス
ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉は、のりなどの海そうを使った料理に使用します。今日は、アオサという海そうを混ぜた衣をつけて、ちくわをあげています。	いわしのフライはほねにちゅうい!		ナポリタンスパゲティは海外の料理ではなく、日本で生まれた料理です。トマトソースのスパゲティを「ナポリ風」と呼んでいたことから名づけられました。	今日の給食はハートマークがたくさんあります。ハートマークは幸福や喜び、友情や深いきずな、また感謝の気持ちを伝えるシンボルとして親しまれています。毎日の給食も、心をこめて作っています。
16 ひじきのいために ぼうぎょうざ ごはん しろみぎかなだんごのすまし汁	17 とりにくとチンゲンサイのソテー ひとくちかてんがら(4こくらい) こめことうにゅうパン たんたんごまとうにゅう	18 ビーンズサラダ オムレツ ハヤシシチュー	19 わかめのサラダ しろみぎかなフライ コッペパン にくだんごのスープ	20 にんじんシリシリ にらまんじゅう ごはん タッカルビ
ぼうぎょうざには、焼きぼうざ、水ぼうざ、あげぼうざ、煮ぼうざ等 色々な種類があります。ぼうぎょうざは熟なで焼いたターリヤンという細長いぼうぎょうざが、はじまりだと言われています。	一口かたぶらはよくかんで食べましょう。「4こくらい」はめやすです。たんたんごまとうにゅうは、新メニューです。ごまとうにゅうの「こ」と「香ばしさ」を味わってください。	ビーンズサラダの「ビーン」は英語で豆のことです。今日のサラダには大豆と、大豆になる前の若い実である「枝豆」が入っています。	しろみぎかなフライはほねにちゅうい!	タッカルビはとりにくと野菜をあまからく、いためにした韓国・朝鮮の料理です。「タツ」はとりにくのこと、名前がよく似た「タツカマリ」もとりにく料理です。
24 プチプチサラダ フランクフルソーセージ コッペパン しろいんげんまめのポターージュ	25 ビーフソテー シュウマイ(2こ) ごはん わかめスープ	26 スラッピージョー サーモンのステーキソースかけ ロールパン2こ かぶのあったかスープ	27 れんこんとひじきのサラダ ミンチカツ ごはん カレーうどん	
プチプチサラダのプチプチした食感、コンブやワカメなどの海藻から出来た天然の食物せんいで作った春雨です。	ビーフは米から出来るめんどうで、中国、台湾、東南アジアで古くから食べられてきました。米をめん状に加工して持ち歩けるようにしたのが始まりだそうです。	サーモンのステーキソースかけはほねにちゅうい!	れんこんの穴は10個くらいあります。どろの中でも大きくなるように空気を通す役割があります。	

こんだてカレンダーの
みかた
動画はこちら!

はしマークの日は、
はしを使いましょう。

スプーンマークの日に、
スプーンを配りましょう。

まいにちも
はしは毎日持ってきましょう

※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)

2月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん ホイコーロー 人参しゅうまい 春雨の中華風サラダ ほうれん草と竹輪の炒め物	3 【節分メニュー】 ごはん さつまいものみそ汁 いわしフライ ベーコンとれんこんのごまソテー わかめのサラダ 福豆	4 アップルパン ポトフ 鶏肉のレモンソースかけ チンゲン菜のソテー 大根とツナのサラダ	5 ごはん 厚揚げの中華煮 ひじき入りぎょうざ 小松菜とエリンギのソテー コールスローサラダ	6 ごはん ほうれん草と卵のスープ ポークコロッケ きのこのペンネ こんにやく寒天のサラダ
ホイコーローにはキャベツが入っています。キャベツには胃の粘膜を守る成分「ビタミンU」が含まれています。この成分は「キャベジン」という別名もあります。	今日は節分です。福豆は炒った大豆で、福を呼ぶ縁起物です。大豆には体をつくるたんぱく質がたっぷり含まれています。年の数だけ食べると、健康で長生きできるといわれています。	1月7日に食べる習慣のある七草がゆ。みなさんは食べましたか?その七草のひとつ「ずしろ」は大根のことです。大根は奈良時代から食べられていた歴史ある野菜です。	コールスローサラダはキャベツを細かく切ってドレッシングであえたサラダです。「コールスロー」はオランダ語で「キャベツサラダ」という意味です。キャベツはビタミンCが豊富で風邪予防にも役立ちます。	ペンネはパスタの1種で、両端が斜めにカットされた形が特徴です。名前は「ペン先」に似ていることからつけられました。
9 ごはん 豆腐のすまし汁 チキンカツ 切干大根の肉みそ ブロッコリーとハムのサラダ	10 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め さわらの梅塩こうじづけ ジャーマンポテト キャベツとささみのあま酢和え	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	12 ごはん 豚どん 五目厚焼き卵 白菜と竹輪の煮物 くきわかめの炒め物 すりおろし洋なしゼリー	13 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ ニョッキのケチャップ煮 ハートハンバーグのオニオンソースかけ チョコプリン もやしのソテー
切干大根は大根を細く切って干した乾物です。水分が抜けることで甘みとうまみが増し、食物繊維やカルシウムもぎゅつと濃縮されます。	梅塩こうじは、梅干しと塩こうじを合わせた調味料です。梅の酸味とこうじのうま味で、肉や魚を柔らかくし、さっぱりした味に仕上げます。減塩にも役立つ万能調味料です。	豚どんは、豚肉と玉ねぎなどの野菜を甘辛くたいたものです。ご飯にのせて、どんぶりのようにして食べましょう。	もやしは豆を発芽させた野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。低カロリーで食物繊維やビタミンCが含まれ、炒め物やスープにぴったりです。ニョッキはよくかんで食べましょう。	
16 ごはん 担担ビーフン 鶏肉の竜田揚げ 大根のサラダ ちりめんじゃこと ほうれん草の炒め物	17 ごはん ブルコギ 卵ロール チャブチェ ツナとキムチの炒め物	18 コッペパン じゃがいものミルクスープ 肉団子のおまかせ ごぼうのささら 液体ココア ブロッコリーのソテー	19 ごはん 大根のみそ汁 さばのよる干し こんにやくと鶏肉の炒め物 野菜ふりかけ 小松菜のおかか和え	20 ごはん 米粉チンカレー いかなげ ウインナーとコーンのソテー 白菜のドレッシング和え 福神づけ
竜田揚げは、しょうゆで下味をつけた肉や魚にでんぷんをまぶして揚げる料理です。名前は奈良県の竜田川の紅葉にちなんでいて、衣の色が紅葉に似ていることからつけられました。	ブルコギはおとりの国、韓国朝鮮の料理です。「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。直訳すると「火で焼いた肉」という意味です。	液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。	「おかか」はかつお節を細かく削ったものを指すことが多く、親しみやすい呼び方として広まりました。かつお節はだしとうま味のもとでもあります。	福神漬は、なす・大根・なた豆・れんこんなどの野菜をしょうゆ味で漬けた漬物です。カレーと一緒に食べる習慣は日本独自の文化です。
24 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 かぼちゃひき肉フライ ひじき豆 切干大根のゆず風味炒め	25 コッペパン 冬野菜のあったかスープ 春巻き 鶏肉とキャベツのソテー ミルククリーム バジルポテト	26 ごはん スタミナ炒め 野菜入りオムレツ チンゲン菜とハムのソテー さつまいものあま煮 キャンディーチーズ	27 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ さけフライ マカロニのケチャップ炒め もやしとツナの和え物	
ひじきは海藻の1種で、カルシウムや鉄分が多く含まれます。骨や歯を強くし、貧血予防にも役立ちます。煮物やサラダに使われ、日本の伝統食材として昔から親しまれています。	「冬野菜のあったかスープ」には、冬においしい野菜(大根・人参・ほうれん草)がたっぷり入っています。スープを食べておなかからあったかになりましょう。	「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味です。見た目の特徴がそのまま名前になっています。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。	豆乳は加熱した大豆をすりつぶして作られます。豆乳を固めると豆腐になります。たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、骨や筋肉の成長に役立ちます。	

箸・ナフキン、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

※【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)

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)