

# 食育だより



令和8年度(2026年度) No.6 豊中市立上野小学校 栄養教諭

## 6月23日は沖縄慰霊の日です

6月23日は『沖縄慰霊の日』とされ、沖縄の戦争で亡くなった多くの人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市であり、毎年この日に合わせて沖縄にちなんだ給食を出しています。今年は、6月16日と6月23日が沖縄の日メニューでした。

6月16日

パン・牛乳・もずくスープ  
豚肉の黒蜜かけ・にんじんシリシリサラダ



6月23日

黒糖パン・牛乳・沖縄そば  
紅芋コロケ・タマナーチャンプルー



沖縄県の主な農林水産物には、さとうきび・パイナップル・シークワサー・もずく・にがうり(ゴーヤー)・マンゴーなどがあり、いずれも収穫量全国1位です。給食でも、沖縄県の代表的な食材を使用しています。ゴーヤーは4年生でも育てていますが、好き嫌いの分かれる野菜でもあります。今回は、食べやすくなるよう、小さく切って少量だけ“チャンプルー”に入れました。タマナーチャンプルーとは、キャベツの炒め物のことをいいます。沖縄の方言で、キャベツのことを「タマナー(玉菜)」といい、「チャンプルー」は沖縄の家庭料理の1つで、いろいろな食材を入れた炒め物のことをいいます。人参しりしりの「しりしり」は、沖縄の方言で「せん切り」や「すりおろす」という意味があります。もずく、黒糖や紅芋(コロケ)は沖縄県産の物、また沖縄そばも沖縄県で生産された物を使用しました。

## ★なんて豊中市と沖縄市の兄弟都市なのか??★



姉妹都市ではなく『兄弟都市』であるのは、沖縄の「いちやりばちよーでえ(出会えば皆、兄弟)」という言葉に由来しているといわれています。



戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日「沖縄いれいの日」です。

くわしいおはなしは動画を見てください。

今日の給食の一コマ動画はこちら!



## 知っていますか? 沖縄野菜(島野菜)

日本の南端に位置する沖縄は、亜熱帯気候です。ここでは、暑さや雨風に強い独特の野菜が育ちました。それらは、「島野菜」と呼ばれ、現在二十八品目が紹介されています。

- 「島野菜」のきまりは…
- ① 戦前から食べられていること
  - ② 郷土料理に多く使われていること
  - ③ 沖縄の気候・風土に合ってよくとれること

方: 沖縄本島の方言  
和: 和名  
別: 別名



裏面に続きます

# A 7・8月 こんだてカレンダー

★「牛乳」は、7月14日以外毎日つきます。  
 ☆「直送品」がある日は色がついています。



月	火	水	木	金
<b>7月</b>				
1 半夏生メニュー ごまずいため ごはん	2 サイダーゼリー チキンナゲット(2コ) ミルクツイスト ニョッキのケチャップに	3 にらまんじゅう ピビンバ ごはん たまごりコーンスープ	4 さばのしおやき たこボールのすまし汁	5 さばのしおやきは「ほね」にちゅうい!
6 七タメニュー たなばたゼリー(ちようそう) ごはんと ほしがたコロッケ たなばたじる	7 とりにくとズッキーニのくるくろしいため ハンバーグのケチャップソースかけ コッペパン キャロットスープ	8 さきみときゅうりのすのもの しろみざかなのフリッター(4こくらい) わかめごはん ぶたじる	9 ひきわりだいたいのドライカレー とりにくのオニオンソースかけ ミルククリーム コッペパン レタスとほろもろのスープ	10 ぼうぎょうざ ひやしちゅうか ごはん マーボー豆腐
11 7月7日は七夕です。今日の七夕には、米粉からできたピーンが入っています。ゼリーの空き容器は重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて送ってください。	12 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。	13 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。	14 ひきわり大豆とは、皮をむいた大豆を細かくしたものです。豚肉のミンチといっしょにいためてドライカレーにしています。	15 マーボー豆腐の味付けに使っているトウバンジャンは、もやしから作ったみそに、とうがらしを混ぜた中国の調味料です。
13 ぶたにくとピーマンのいためもの とよなかやさいいりコロッケ あさりのみそじる ごはん	14 のむヨーグルト コッペパン ミネストローネ	15 れいとうみかん オムレツ ごはん なつやさいのこめこチキンカレー	16 ミニ焼きそば とりにくのからあげ コッペパン わかめスープ	17 今日のコロッケは豊中市でとれたじゃがいもと玉ねぎが入っています。
18 シブイ、スブイ 和：とうがん	19 方：ラッコウ 和：島らつきよう	20 方：チンクワ 和：島かぼちゃ	21 方：ナーベラー 和：へちま 別：いとうり	22 方：ババヤ 和：ババイヤ
23 方：ヤマン 和：だいじよ 別：ヤマノイモ、ヤムイモ	24 方：ヌービル 和：のびる 別：ヒル、ネビル	25 方：カンター 和：かすら 別：やさいかずら	26 方：チデクニ 和：島にんじん、(黄)にんじん	27 方：ウム 和：さつま芋 別：かんしょ
28 今日のコロケは豊中市でとれたじゃがいもと玉ねぎが入っています。	29 今日は牛乳の代わりに、初めて「のむヨーグルト」を出しました。ストローを差して飲んでください。ごみの捨て方はメモを見てください。	30 みかんには、いろいろな種類があります。日本では温州みかんが和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん作られています。	31 えだまめ あげかぼちゃ ごはん スープカレー	32 ウイナーとコーンのソテー しろみざかなのフリッター(4こくらい) コッペパン にくだんこのケチャップに
31 カラフルゼリー ごはん	32 とりにくのステーキソースかけ たんたんビーフ たんたんビーフはみそ味のスープに、菜からできた「ピーン」とトウバンジャンを少し入れてピリから味付けしています。	33 えだまめ あげかぼちゃ ごはん スープカレー	34 ウイナーとコーンのソテー しろみざかなのフリッター(4こくらい) コッペパン にくだんこのケチャップに	35 あつあげは、豆ふを油であげたものです。今日は手作りしたチリソースを上からかけています。いっしょに食べてください。

## の 飲むヨーグルトについて

とよなか し はじ ぎゅうにゅう か の  
 7月14日豊中市で初めて、牛乳の代わりに飲むヨーグルトを  
 ていきよう どうじつ ぎゅうにゅう ていきよう  
 提供します。(当日、牛乳の提供はありません。)

ぎゅうにゅう か ていきよう もの ふだんぎゅうにゅう ちゅうし  
 牛乳の代わりに提供される物なので、普段牛乳を中止している

じ どうぶん ていきよう ぎゅうにゅう ちゅうし じ どう  
 児童分の提供ありません。また、牛乳を中止している児童について

けっせきなど あま もの の  
 は欠席等で余っている物についても飲んでいただけません。

しつもんなど はしり い がっこうきゅうしよく たかぎ れんらく  
 ご質問等がありましたら、走井学校給食センター高木までご連絡

はしり い がっこうきゅうしよく  
 ください。 走井学校給食センター：06-6152-9501



## 8月

- はしは毎日持ってきましょう。
- 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。

※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。  
 しょうがっこう ぜんき かてい  
 小学校(前期課程) A