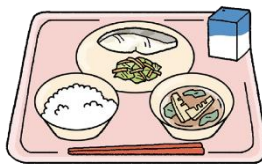




食育だより



令和6年度(2026年度) No.10
豊中市立上野小学校 栄養教諭

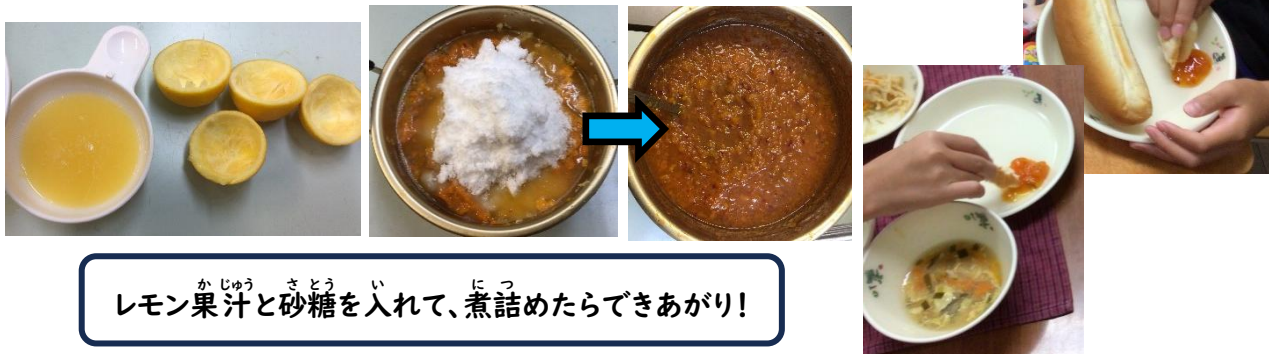
4年生が育てたゴーヤでジャムづくり

4年生理科の学習で育てたゴーヤを使い、ジャムを作りました。ゴーヤと聞くと緑色のものをおもひ浮かべるとおもいますが、今回ジャムに使用したゴーヤは、熟して黄色からオレンジ色になった実を使用しました。普段店頭に並ぶゴーヤは緑色のものがほとんどで、黄色やオレンジ色に熟したゴーヤを見る機会はないのではないのでしょうか？



完熟のゴーヤは、種が赤く甘味があります！

黄色からオレンジ色になった実の中からは、真っ赤な種が現れます。ゼリー状の赤い実は、とても甘く、緑色のゴーヤからは想像できない甘味を感じることができます。今回のジャムは赤い実も入れて、砂糖とレモン果汁のみで煮詰めてジャムを作りました。給食時間にコッペパンと一緒に提供しました。「少し苦い」と感じる児童もいましたが、「おいしい」という感想も聞かれました。1学期の給食で食べた緑色のゴーヤとはまた違った味わいを楽しむことができ、育てた作物を最後まで活用する貴重な機会となりました。



レモン果汁と砂糖を入れて、煮詰めたらできあがり！

9月17日給食で、はじめての揚げパン！
なぜ、豊中市では揚げパンが今まで給食で出なかったのか？



揚げパンは、全国的に学校給食でもとても人気のあるメニューです。今までにも「どうして豊中市の給食には揚げパンが出ないのか？」と質問されたこともありましたが、豊中市の給食は給食センターでたくさんの学校の分をまとめて作っています。そのため、揚げパンを作って学校へ届けるには、実はいろいろな工夫が必要となります。揚げパンは、パンを揚げるだけの簡単なメニューに見えますが、調理する機械や運ぶ方法、食缶に入る大きさなどを考えなければなりません。今回の揚げパンは、おかずの揚げ物を作る代わりに調理しました。また、配送に使う食缶に入れるため、ミニコッペパンを使用しています。いつものコッペパンくらいの大きさを想像して「もっと大きい揚げパンが食べたかった!」と感じた人もいたかもしれません。

給食センターには、朝7時からたくさんのミニコッペパンが届きました ⇒⇒⇒



給食センターでは、朝早くに届いたパンをフライヤーで揚げ、グラニュー糖をまぶして仕上げました。初めての揚げパンに、「おいしい!」「また食べたい!」という声がたくさん聞かれ、大好評でした。「小さいから大きくしてほしい」「少しかたかった」という声もあったので、次回は改善して出したいと考えています！



↑一つずつフライヤーに入れていきます。揚げられたパンにグラニュー糖をまぶして、人数分食缶に入れていきます。

裏に続きます

☆「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

かつおが
10月10日は

め目の愛護デー

おにちも
はしは毎日持てきましょう

1プチプチサラダたまごロール

コッペパンスープに

プチプチサラダに入っている海そうはさめは、こん布などの海そうからとった成分から作られています。

2ひきにくとやさいのチャブチェチヂミ

ごはんトックススープ

トックススープは、「トック」といううるち米で作られたうす切りのもちを使つたスープです。トックはよくかんで食べましょう。

5きりぼしだいこんのためにごはん

じゃこてんのてりやきぶたじる

切り干し大根は、大根を細切りにして天日干しでかんそうさせたものです。日の光を浴びることでも味が増え、シャキシャキとした独特の食感が生まれます。

6コールスローサラダフレンチポテト

コッペパンナポリタンスパゲティ

コールスローサラダは、細かく切ったキャベツをドレッシングであえたサラダのことです。オランダ語で「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味します。

7ぶたキムチ

ひとくちかてんぷら(4こくらい)ごはんわかめスープ

ひとくちかてんぷらはかみごたえがあるのでよくかんで食べましょう。
「4こくらい」はめやすです。

8とうふとブロッコリーのサラダポークチャップ

さつまいもパンポータージュ

とうふとブロッコリーのサラダは新メニューです。とうふにはたんぱく質とカルシウムがたくさんふくまれています。

9目の愛護デーメニュー

ブルーベリーゼリー(ちょうそう)

レバーいりカレーミンチカツ

ごはんほうれんそうとたまごのスープ

10月10日は「目の愛護デー」です。ゼリーの容器は、重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろにまとめて入れてください。教室に配られているメモと動画をみてください。

はしマークの日
はしを使いましょう。

スプーンマークの日
スプーンを配りましょう。

13スラッピージョー

とりにくのステーキソースかけ

コッペパンラピオリスープ

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。パンといっしょに食べましょう。

14ぶどうハンバーグ

ごはんチキンカレー

今日は年に1回登場する国産のぶどうです。ぶどうはよくかんで食べましょう。

15ミニやきそば

くらめきねこクリーム

チキンナゲット(2こ)

コッペパンオニオンスープ

ミニ焼きそばは、人気メニューの1つです。キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。

16さしみとチリメンソウのサラダ

さけのレモンしょうゆかけ

ごはんあつあげとかぼちゃのにもの

さけのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!

19もやしナムル

きざみのり

たまごいりクッパスープ

ごはん

「クッパ」は、スープにごはんを入れて食べる韓国朝鮮料理です。きざみのりをかけて食べましょう。

20ドレッシングマカロニソテー

ぶたにくのりんごソースかけ

コッペパンキャロットスープ

マカロニは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体と脳を動かすエネルギー源になります。

21れんこんのごまサラダ

さんまのかばやき

きのこごはん

じゃがいもそぼろに

さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!

22とりにくとやさいのパターイタメ

さつまきなこ

コッペパンにくだんごとはるさめのスープ

さつまきなこは、切ったさつまいもを油であげて、砂糖、しょうゆ、きな粉を入れて作ったタルにからめたものです。

23ツナのカレーいため

コロケ

ごはんすいとんじる

すいとんじるは、小麦粉の生地を手でちぎる、手で丸める、スプーンですくなどの方法で小さい団子にして、しるでいた料理のことです。すいとんはよくかんで食べましょう。

26あきのそぼろあんかけ

さばのしおやき

ごはんさつまじる

あきのそぼろあんかけは新メニューです。クラスに配られているメモと動画を見てください。

さばのしおやきは「ほね」にちゅうい!

27アロエフルーツミックス

しろみざかなフライ

タルタルソース

パーカーハウス

イタリアンスープ

パーカーハウスの、しろみざかなフライとタルタルソースをはさんで食べましょう。

しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!

28ぶたにくのしょうがいため

れんこんのはさみあげ

ごはんうどんじる

豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素のビタミンB1がたくさんふくまれています。

29カラフルやさしいサラダ

たまねぎいりオムレツ

こめこうとういゆうパン

おじやがもちのクリームに

おじやがもちのクリームに入っているおじやがもちボールは、よくかんで食べましょう。

30だいこんサラダ

やさしいシュウマイ(2こ)

ごはんマーボーあつあげ

マーボー厚揚げに入っている厚揚げは、とうふを油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。

※カレンダーに書いている「〇くらい」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

がつこのか きん め あい ご
10月9日 (金) 目の愛護デーメニュー

10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは日^ひごろから目^めを大^{たい}切^{せつ}にしていますか？

きょう きゅうしょく はい そう たまご
今日の給食に入っている「ほうれん草と卵のスープ」のほうれん草
たまご い
や卵、「レバー入りカレーミンチカツ」のレバー、「にんじんシリシリ」
め はたら
のにんじん、「ブルーベリーゼリー」のブルーベリーには、目の働き
よ め けんこう たも はたら きょう め
を良くし、目の健康を保つ働きがあります。今日をきっかけに目の
けんこう いしき
健康を意識してみましょ！

きょう きゅうしゅく ひとくち どうが
今日の給食の一口×モ動画はこちら！



A・よつば後期

 がっ にち げつ あき

10月26日(月) **秋のそぼろあんかけ**

きょう あき あき た もの
今日の「秋のそばろあんかけ」には、秋がしゅんの食べ物
「きのこ」をつかを使っています。

「きのこ」には、『ビタミン』や『食物せんい』などわたし
 たちの体の調子を整える働きのある栄養素がたくさんふ
 くまれています。くわしいお話は動画を見てくださいね。

今日の給食の一口メモ動画はこちら！



A・よつば後期