

おおさかの



第86号

令和8年1月発行

# 学校給食だより

豊中市の食育



すくすく農園で生産体験 ～育てて作っていただきます～

今号のなにわの郷土料理「ごんぼ汁」



# 食の教育 だより

豊中市立箕輪小学校 兼 豊中市立原田南学校給食センター 栄養教諭 うぶかた ゆきこ 生形佑希子

## 豊中市の紹介

豊中市は、大阪府の中央部の北側、神崎川を隔てて大阪市の北に位置する人口約 39 万 8 千人の中核市です。小学校 38 校、中学校 16 校、義務教育学校 1 校を擁しています。高校野球発祥の地としても有名であり、市のキャラクター「マチカネくん」は、豊中市待兼山町で見つかったマチカネワニの化石がモデルとなっています。



マチカネくん

## 豊中市の給食

豊中市の小学校の給食は、走井学校給食センター（20 校・約 13,100 食）、原田南学校給食センター（15 校・約 9,200 食）、単独調理校 4 校（約 1,600 食）で給食を調理しています。主食・牛乳・副食 3 品の形で、A 献立と B 献立 2 種類の献立を提供しています。各学校で提供される献立は異なりますが、内容はほぼ同じで、日程をずらして提供しています。主食は事業者へ委託しており、米飯は週 3 回、パンは週 2 回で提供しています。地場産物を少ないながらも取り入れており、年間を通して青ねぎや、6 月ごろには玉ねぎ、7 月ごろには豊中市産の野菜を使った「豊中野菜入りコロッケ」を提供しました。また、季節に合わせた行事食なども取り入れています。



**豊中野菜入りコロッケ**  
市内で作られた野菜（じゃがいも、玉ねぎなど）を使用しました。



**ミニ焼きそば**  
人気メニューのひとつで、水は一切入れず、野菜の水だけで蒸し上げています。



**カレーライス**  
人気メニューのひとつで、ルーは手作りしています。米粉でとろみをつける「米粉カレー」もあります。

## 豊中市立箕輪小学校の紹介

箕輪小学校は、豊中市の西部、阪急宝塚線・豊中駅から南西へ約 1.1km の場所に位置する、児童約 320 人の小学校です。2024 年に創立 50 周年を迎えました。地域の方々からのご支援が厚く、児童たちはそのサポートを受けながら、さまざまな体験をしています。

## 食育の取り組み

（2024 年度の取り組みを中心に紹介しています）

箕輪小学校には『すくすく農園』があります。その始まりは 1989 年、豊中市教育委員会より「体験学習研究推進校」の委嘱を受け、地域の方々の協力により、伊丹空港の滑走路東側に初代『すくすく農園』が造られました。しかし、学校の敷地外であったこともあり、十全に活用できない時期が続きました。2018 年、「子ども達に米作りを体験させてあげたい」という学校の要望に応え、多くの地域の方々立ち上がり、数か月かけて整備を行い、学校の敷地内に 2 代目『すくすく農園』が完成しました。地域の方々からのご支援をいただきながら、毎年、各学年でさまざまな農業体験を行っています。

### ● 1 年生の活動

生活科でサツマイモを植え、収穫します。地域の方々のご協力のもと、稲刈り後の田んぼで焼き芋を体験させていただきます。前日から籾殻に火を入れ、当日の朝、その中へアルミホイルで包んだサツマイモを投入し、お昼前に田んぼに行き、焼きたてのサツマイモをおいしくいただきました。

中は黄金色でホクホク、とても甘い焼き芋を味わうという、貴重な体験をさせていただきました。



サツマイモの苗植え



サツマイモ掘り



焼き芋



## ● 2年生の活動

春には、地域の方の田んぼに行き、レンゲ摘みを体験します。\*田の土作りの一環としてレンゲの種がまかれており、春にきれいに咲いた時期に訪れます。都会ではなかなかできない、花畑を走り回るといふ貴重な体験をしました。

また、『すくすく農園』では生活科の授業で夏野菜を植えて育てます。収穫した野菜を使って、餃子の皮を生地にした夏野菜のミニピザを作るのが恒例です。

図工では、地域の方からいただいた新玉ねぎ（根から葉までついたもの）をじっくり観察して絵を描きます。観察を終えた玉ねぎは「玉ねぎ餅」に調理し、さらに皮を使って布の染色も行います。染色に使う皮の一部は、給食で使用された豊中市産の玉ねぎの皮を毎年活用しています。



レンゲ摘み



夏野菜ミニピザ



玉ねぎの絵



玉ねぎ餅作り



玉ねぎの皮で染色



## ● 3年生の活動

毎年春ごろに『すくすく農園教室』を開催し、地域の方からトウモロコシについて教えていただき、実際に苗を植えて栽培します。苗は地域の方から提供され、『すくすく農園』で水やりや観察をしながら育て、夏休み前には収穫します。その日のうちに茹でて試食し、採れたての甘くておいしいトウモロコシを味わいます。



トウモロコシ



すくすく農園教室



トウモロコシの苗植え



トウモロコシの収穫

また、国語の読み物教材「すがたをかえる大豆」の学習後には、実際に乾燥大豆を使って豆腐作りを体験します。年によっては、『すくすく農園』で育てた大豆を使用することもあります。



豆腐作り



豆腐



収穫した黒大豆

## ● 4年生の活動

出前授業では、「なにわの伝統野菜」や近郊で栽培されている野菜について学びます。その後、実際に『すくすく農園』でそれらの野菜を栽培し、収穫した野菜を使って「おでん大根」を自分たちで調理して食べます。

冬ごろには、社会科や総合的な学習をはじめとするさまざまな教科を通して学んだ環境問題について、保護者に向けて発表する「環境フェスタ」を開催しました。その中の一つとして、「なにわの伝統野菜」についての発表や、収穫した野菜の販売も行いました。値段の設定やポップ作りなども自分たちで考え、実践的な学びを深めています。



田辺大根と天王寺蕪の収穫



おでん大根作り



環境フェスタ

※レンゲには空気中のチッソを取り込み、土壌を豊かにする役割があります。

## ● 5年生の活動

『すくすく農園』にある田んぼで、米作りを体験します。地域の方から稲作についてのお話を聞き、指導を受けながら、初まき・育苗・田植え・稲刈り・脱穀・しめ縄作りまで、約8か月にわたって取り組みます。

地域の方々が田んぼの管理をしてくださり、何人もの方が関わって子どもたちに丁寧に教えてくださいます。冬には、『すくすく農園』で収穫したお米や野菜を使って子どもたちが料理をし、地域の方々にふるまって感謝を伝える「収穫祭」を開催します。



初まき



田植え



稲刈り



脱穀～昔の道具で～



現代農機具の紹介



藁打ち



しめ縄作り体験



収穫祭



## ● 6年生の活動

家庭科の調理実習では、『すくすく農園』で育てた野菜を使用します。自分たちで育てた野菜を使って作る料理は、味も気分も格別です。

また、キャリア教育の一環として、イタリアンシェフを招いた特別授業を行いました。プロの料理人から直接学ぶことで、食への関心や将来の夢を広げる貴重な機会となっています。



調理実習～お弁当作り～



お弁当  
(自分たちで育てたブロッコリーを使用)



キャリア教育～イタリアンシェフ～



イタリア料理

# ■ おおさか学校給食献立コンテスト

# 給食会だより

対象：大阪府内の小学校(5、6年生)、支援学校の小学部(5、6年生)  
 テーマ：こんな給食たべたいなあ!『おいしく楽しく野菜を食べよう!』

応募数：学校数 80 校、人数 2,554 名、献立数 2,081 点(5年生 667 点、6年生 1,414 点)

1次審査：10月28日(火) 2次審査：11月7日(金) 3次審査：11月13日(木)

最優秀賞(各1点)、優秀賞(各1点)、入選(各2点)、大阪府教育委員会賞(各2点)、審査員特別賞(各1点)、アイデア賞(各1点)を選定

## 5年生の部



### 最優秀賞

- 献立**
- コーンバターご飯 ■ 牛乳
  - 鶏肉と夏野菜のカレー風味炒め
  - オクラもずく ■ 根菜汁
  - 冷やし大学芋

審査員講評

大阪教育大学附属池田小学校 **高川 篤紀** さん

テーマ：野菜を中心にたくさん食べられる献立

旬の野菜をたっぷり食べられるようにカレー粉やにんにく、しょうがなどの香辛料を使って食欲をそそります。彩りもとても美しいですね。



### 優秀賞

- 献立**
- 雪まち小松菜飯
  - アシドミルク
  - 雪どけポン酢 トンカツアスパラ添え
  - 冬の星空味噌汁

審査員講評

大阪府立光陽支援学校 **あったかごのいち**(グループ名)

テーマ：あったか雪見プレート

冬が旬の野菜を使い、雪見をイメージして雪まち小松菜や雪どけポン酢、冬の星空味噌汁など、味だけでなくネーミングも素晴らしいです。

## 6年生の部



### 最優秀賞

- 献立**
- ご飯 ■ 牛乳
  - 野菜たっぷり!ドライカレー
  - かぼちゃのチーモフライ
  - オクラとツナとキュウリのサラダ

審査員講評

豊中市立箕輪小学校 **相星 琴音** さん

テーマ：野菜がらでも知らず知らずにおいしく野菜を食べよう!

料理名のとおり、ドライカレーにたくさんの種類の野菜が使われており、野菜が苦手でも食べやすいように細かく切る工夫がされています。全体的に彩りもよく、子どもたちが食べやすい味つけの料理を組み合わせているのがとても良いですね。



### 優秀賞

- 献立**
- ご飯 ■ 牛乳
  - ごぼうのツナマヨ塩昆布サラダ
  - 鶏団子入り!! 中華風春雨スープ
  - みかんゼリー

審査員講評

堺市立久世小学校 **宮本 琴巴** さん

テーマ：美味しく野菜を食べられちゃう! 献立

ボリュームたっぷりの春雨スープに、マヨネーズ味のサラダで、子どもたちが食べやすいように味つけが工夫されています。たくさんの野菜をおいしく食べることができる料理を考えられていますね。

## 5年生

学校名	氏名	テーマ	献立名
大阪教育大学附属池田小学校	徳田 希衣 さん	食欲がます!野菜たっぷりいるどりK(希衣)メニュー	・ご飯・牛乳 ・豚肉とジャガイモ、ピーマン、パプリカのチンジャオロース ・キュウリとツナのサラダ ・野菜となめこの味噌汁 ・フルーツヨーグルトサラダ
河内長野市立長野小学校	保田 実乃理 さん	お野菜たっぷり!献立	・にんじんとツナの炊き込みご飯 ・牛乳 ・とりムネ肉のマヨネーズソース合え ・豆腐とわかめの中華スープ ・みかん

## 6年生

学校名	氏名	テーマ	献立名
豊中市立新田南小学校	居合 優佳 さん	まごわやさしい給食	・ご飯 ・牛乳 ・ころころポテト ・白身魚のソテー-いるどり野菜 ・味噌汁
大阪市立天王寺小学校	櫻井 唯葉 さん	なにわの野菜パワーで大阪から万国へ。元気を届けよう。	・大阪しる菜まぜご飯 ・牛乳 ・甘辛チキンスティック ・なにわの伝統カレースープ ・さつまいもチップ

大阪府教育委員会賞  
入選  
アイデア賞  
審査員特別賞

大阪市立片江小学校	廣岡 真央 さん	カラフル野菜でニコニコなつランチ	・とうもろこしご飯・牛乳 ・とりのカラフル野菜あんかけ ・ツナと枝豆のポテトサラダ ・なすとわかめの味噌汁 ・パイナップル
大阪市立片江小学校	久保田 彩香 さん	いっぱい野菜をたべれる献立	・炊き込みご飯 ・牛乳 ・ハムの野菜いため ・野菜南蛮 ・野菜スープ
大阪市立田川小学校	泉村 咲 さん 山根 珠愛 さん 大谷 海翔 さん 高澤 颯真 さん	秋風味のオリジナルメニュー	・大阪たきごみご飯 ・牛乳 ・鶏肉、秋色たっぷり!とり肉の甘酢いため ・たからさがし! ・カボチャのコンソメスープ
河内長野市立天野小学校	小坂 柚菜 さん 松山 奈央 さん 岸本 静 さん	秋のスペシャル献立	・さつまいもご飯 ・牛乳 ・豚肉入りごぼうとにんじんのきんぴら ・さばのお味噌汁 ・梨

八尾市立龍華小学校	山口 桃佳 さん	冬野菜をたっぷり入れた献立	・ご飯・牛乳 ・ふわふわ卵とこまつなのバターいため ・ジャキシャキセロリとマヨネーズのいため物 ・冬野菜たっぷり味噌汁
堺市立久世小学校	古川 結菜 さん	堺市の野菜が入ったおいしい給食	・元気もりもり☆夏の炊き込みご飯! ・牛乳 ・ナスとピーマンの炒め物 ・具沢山!!しる菜の味噌汁 ・豆腐のガトーショコラ♪
大阪教育大学附属池田小学校	岩崎 朱純 さん	「こども菜譜」で夏の疲れを吹き飛ばし秋の学校行事ががんばるぞメニュー	・雑穀米と黒ごまのご飯 ・牛乳 ・さつまいもと蓮根の甘酢いため ・あざりと豆みょうの春さめスープ ・焼きリンゴ
豊中市立原田小学校	白岩 佑基 さん	たっぷり野菜のにこにごプレート	・鮭とほうれん草の混ぜご飯・牛乳 ・鶏肉のいるどりソテー ・にんじんとブロッコリーの和え物 ・かぼちゃと豆乳のポターージュ ・フルーツカップ

## ■ フォトコンテスト

対 象：大阪府内の中学生(支援学校等を含む。)

テーマ：こんな朝食たべたいなあ！

「わたしの幸せ朝ごはん♪」

応募数：学校数 48 校、応募人数 4,208 名、

応募作品数 4,208 作品

①一次審査【彩りや盛りつけ方がきれいである】

②二次審査【栄養バランスや味、調理方法のバランスが良く、写真撮影の工夫をしている】

③最終審査 精米試食会・10月～11月末までに、給食会会議室に来場された給食関係者の皆様に投票していただき、最優秀賞2名、優秀賞2名、大阪府教育委員会賞2名、審査員特別賞1名、入選4名の作品を選出いたしました。



## 審査風景



## 最優秀賞

大阪市立長吉六反中学校 **関岡 悠輝** さん



「夏バテ対策バッチリ！  
旬たっぷり朝ご飯!!」

～献立名～

- ご飯 ■ 鮭
- 卵焼き ■ 味噌汁
- 納豆 ■ ほうれん草
- れんこんのきんぴら
- 浅漬け・フルーツ

大阪市立大正中央中学校 **桑島 可奈** さん



「栄養満点!!  
発酵食品朝ご飯」

～献立名～

- 焼きおにぎり
- だしまき卵
- サラダ
- 漬物
- 味噌汁

優秀賞 交野市立第二中学校 **高谷 花** さん



「大屋根モーニングリング  
～ミヤクミヤクと巡る  
世界の朝ご飯～」

～献立名～

- キンパ
- おにぎり
- 目玉焼き
- 麻婆豆腐
- サラダ

堺市立五箇荘中学校 **梅川 優衣菜** さん



「気分が上がる  
洋食モーニング!」

～献立名～

- オープンサンド  
(スモークサーモンとアボガド)  
(夏野菜とカリカリベーコン  
スクランブルエッグ)
- ベビーリーフのサラダ
- ぶどうのヨーグルト

## 大阪府教育委員会賞

大阪市立十三中学校 **藤岡 海聖** さん



「1日のスタートに、  
日本の朝ご飯!」

～献立名～

- おにぎり
- 鯖の塩焼き
- だし巻き卵
- 豆腐となめこの味噌汁
- にんじんしりしり
- トマト

## 大阪府教育委員会賞

大阪市立相生中学校 **大槻 芽生** さん



「スペシャル  
パワーモーニング」

～献立名～

- 栄養丼
- ほくほくにゅうめん
- ヨーグルト

## 審査員特別賞

交野市立第二中学校 **中西 美月** さん



「栄養たっぷり  
おばんざい風朝ご飯」

～献立名～

- おにぎり(鯖) ■ 卵焼き
- 味噌汁 ■ きんぴら
- なすの煮ひたし
- かぼちゃの煮物
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- きゅうりとトマトの酢の物
- フルーツ ■ ヨーグルト
- 梅ジュース

## 入選



大阪市立淡路中学校 **西田 里菜** さん

「夏バテ防止! 栄養満点朝ご飯!」

～献立名～

- おにぎり ■ 焼き鮭 ■ ひじきの煮物
- 卵焼き ■ サラダ ■ きゅうりの塩昆布和え
- オクラと豆腐の味噌汁 ■ オレンジ



大阪市立淀中学校 **徳永 莉心** さん

「特別な和食の朝ご飯」

～献立名～

- ご飯 ■ ほっけ ■ 大根おろし
- サラダ ■ きんぴらごぼう
- 漬物 ■ 味噌汁



大阪市立相生中学校 **上野 未結** さん

「栄養満点! 和の彩りワンプレート」

～献立名～

- おにぎり ■ 豚肉とオクラ
- ほうれんそうの胡麻和え
- バリバリウインナー ■ 豚汁 ■ 白菜の浅漬け



堺市立五箇荘中学校 **吉川 滯** さん

「彩り豊かなおにぎりプレート」

～献立名～

- おにぎり
- さつまいもとにんじんのきんぴら炒め
- 卵焼き ■ サラダ ■ 味噌汁

## 令和7年度献立コンテスト・フォトコンテストの最優秀受賞者の表彰式の様子と感想

食育講演会の会場で最優秀受賞者の表彰式を行いました。  
受賞された皆様、おめでとうございます。

### 献立コンテスト

#### 最優秀賞 5年生の部

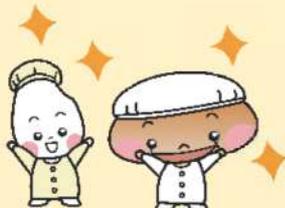
大阪教育大学附属池田小学校 高川 篤紀 さん

【質問1】 今回のコンテストの献立は、どんなことを工夫されましたか？

彩りのよい夏野菜を使って、みんながおいしく食べられるように主菜はカレーの味付けにしました。また、根菜もたくさんとれるメニューにしました。

【質問2】 受賞された感想は？

なかなかメニューを決められず、大変だったので、受賞と聞いたときは驚いたけれど、頑張って考えてよかったと思いました。これからは毎日、給食を作ってくれる調理員さんと栄養の先生に感謝して食べたいです。



#### 最優秀賞 6年生の部

豊中市立箕輪小学校 相星 琴音 さん

【質問1】 今回のコンテストの献立は、どんなことを工夫されましたか？

野菜嫌いでも美味しく食べられるように具材を細かくしたり、色や形がきれいなものを使ったりしました。人気のあるカレーやツナ、チーズを使って興味を引くように工夫しました。

【質問2】 受賞された感想は？

話を聞いたときは、飛び跳ねるほど嬉しくておどろきました。一つの献立を考えるのも大変なのに、毎日の献立を考えたり、調理してくださる方々に感謝します。



### フォトコンテスト

#### 最優秀賞

大阪市立長吉六反中学校 関岡 悠輝 さん

【質問1】 今回の作品を作成するにあたって、どんなことを工夫されましたか？

朝食の彩りやバランスが伝わるように、食器の配置や光の加減を工夫し、真上から撮影しました。

【質問2】 受賞された感想は？

まさか自分が最優秀賞をいただけるなんて思ってもみなかったので、正直先生から伝えられた時は、腰が抜けそうなほどびっくりしました。これからいろいろな料理に挑戦していきたいです。

私の作品を選んでくださってありがとうございました。



#### 最優秀賞

大阪市立大正中央中学校 桑島 可奈 さん

【質問1】 今回の作品を作成するにあたって、どんなことを工夫されましたか？

全体的な彩りや、美味しそうに見えるように並べました。特に、味噌汁の具が具沢山に見える角度を探したりと、こだわって一番良いと思った写真を選びました。

【質問2】 受賞された感想は？

さいゆうしゅうしょう？え、最優秀賞?!?! ってなりました。「嬉しい」という感情よりも「もしかしてこれは夢…？」という驚きの方が強かったので、今になってめちゃ嬉しいです。これからも栄養満点の美味しいご飯を作りたいです。



## 食育講演会

開催日 令和7年12月25日(木) 15:10～16:45

会場 ホテルアウィーナ大阪 参加人数 280人

講師 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 理事  
国立健康・栄養研究所 所長 瀧本 秀美 氏

講演テーマ 「子どもたちの栄養課題解決のための、  
食事摂取基準の活用」

#### ○当日の講演内容

1. 策定の基本的指標
2. 栄養素の指標とその活用
3. 子どもたちの生涯にわたる健康維持に必要な栄養とは？
4. 栄養疫学研究で用いられる食事調査法とは
5. 子どもにおける食品群別摂取量の推移

表彰式当日にはホテルアウィーナ大阪1階のレストランカステロのご協力により献立コンテスト優秀作品がバイキングに登場しました。



## ■ 令和7年産 大阪府学校給食用精米について

令和7年12月より新米に切り替わり、引き続き、安全安心で美味しいお米を供給できるよう努めてまいります。昨年に引き続き、生産者への概算金の上昇などにより、令和7年産米に関しても価格上昇となりました。

今年も8月から9月の収穫時期にかけて、「学校給食専用銘柄米」の産地視察を行い、産地JAとの情報交換や設備・圃場の確認を行いました。また、精米試食会を開催し、産地よりJAのご担当者をむかえて産地の紹介・おいしい食べ方・食育への取り組みなどの紹介をいただいた後、皆様に炊いたご飯を試食いただきました。

## ■ 令和7年産取扱い銘柄（産地）

今年度は、専用銘柄5銘柄と一般銘柄4銘柄についてご案内し、以下の8銘柄について各市町村で採用されました。

### <学校給食専用銘柄米>

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ① ななつぼし (北海道) | ④ ヒノヒカリ (香川県) |
| ② まっしぐら (青森県) | ⑤ きぬむすめ (鳥取県) |
| ③ キヌヒカリ (滋賀県) |               |

※金賞健康米は、キヌヒカリ（滋賀県）を使用しています

### <一般銘柄米>

- |               |
|---------------|
| ⑥ ゆめぴりか (北海道) |
| ⑦ はれわたる (青森県) |
| ⑧ はえぬき (山形県)  |

## ■ 産地視察の様子



圃場の確認



産地での情報交換



産地説明の様子



試食の様子

## ■ 精米試食会の様子

## ■ 大阪府学校給食用パン品質審査会

**開催日** 令和7年11月14日(金) **会場** 大阪府学校給食会 会議室

今年度は関係市町村、パン実技講習会の受講生の方々にご参加いただきました。

府内15のパン指定工場より各市町村に納入されているコッパンを、学校で抜き取り採取し、大阪学校給食パン・米飯協同組合3名、専門家4名、給食会関係者3名、関係市町村14名の計24名にて審査しました。

その結果、左記の業者が受賞しました。

### 審査結果

#### 最優秀賞

河内農産工業株式会社

#### 優秀賞

大幸食品株式会社

関西食品工業株式会社



優秀賞 最優秀賞 優秀賞



審査の様子

## ■ 物資展示試食会

**開催日** 令和7年12月25日(木) **会場** ホテルアウィーナ大阪

**参加人数** 237名

学校給食関係業者27業者の出店で、大阪府産食材や献立に役立つ物資の展示試食会を開催しました。





## 町内統一献立「じゃこわかめごはん」



忠岡町の学校給食では、毎年1回、町内のこども園、小学校、中学校で統一献立の日として同じ日に『じゃこわかめごはん』が登場します。忠岡漁港で水あげ、加工されたちりめんじゃこを使用しており、地元でとれた食材をよく味わい、感謝していただいています。

中学生の希望者は  
漁港へ職業体験に行きます！



異物や\*ちりめんモンスターを  
とりのぞきます。



じゃこわかめごはん



一口メモと一緒に  
給食室に掲示します。

**よく味わって食べよう**

◇忠岡町統一献立◇  
18日(火) じゃこわかめごはん  
忠岡漁港で水あげ、加工されたちりめん  
じゃこを使った『じゃこわかめごはん』  
は、忠岡町のこども園や中学校にも登場  
します。地元でとれた食材をよく味わっ  
て、感謝していただきましょう。

11月18日(火)

☆じゃこわかめごはん ☆ぎゅういゆ  
☆キャベツのひらつくね ☆すまじる

地産地消  
忠岡漁港でとれた  
ちりめんじゃこを使用しているよ

じゃこわかめごはん

★じゃこわかめごはん★  
じゃこわかめごはんに使われている、  
ちりめんじゃこは、忠岡漁港協同組合で養われ、  
天日干しされたものを使っています。  
カルシウム豊富に含まれており、雑穀油、  
地元で獲れたものを味わって食べてください。  
また、今日は忠岡町内のこども園、小学校、中学校も同じじゃこ  
わかめごはんです。



こども園、小学校、中学校  
でも献立表で紹介します。



\*ちりめんモンスター…他の魚貝類の幼魚

### 学校における食育の推進について



大阪府教育庁教育振興室保健体育課 指導主事 **福西 公平**

2学期に、小学校3年生の国語科のきせつの言葉「秋のくらし」の授業を見学させていただきました。授業を進める中で、児童は、お月見は月に対する感謝の現れであることに気がつきました。そして、授業の終盤に、本物のすすき、稲穂、そして月見団子を登場させたのです。すると、児童の興味は一気に高まりました。お月見が教科書の中だけの存在ではなく、児童にとって、身近な存在になった瞬間でした。国語科としての学びだけでなく、食文化への興味や、食に対する感謝の気持ちも育まれた素敵な授業でした。

栄養教諭等と他の教職員が連携し、授業の中で、生きた教材である給食を有効活用し、魅力的な食育を実践していくことで、子どもたちは食に対する興味や関心を深めていきます。そして、自らの健康を考える力を養うことで、それぞれの食に関する課題を解決していくことができます。学校における食育の推進は、未来を担う子どもたちの健康を守り、豊かな食生活を実現することにつながります。



前回に引き続き、令和7年度に採用されました栄養教諭の皆さんに  
 ①自身が小学生の時に好きだった給食メニュー  
 ②子どもたちに伝えたいこと  
 を書いてもらいました。



**茨木市立太田小学校** いづえ まちか **井上 祐佳** .....

- ①きなこパン
- ②子どもたちに給食場で作っている様子を身近に感じてもらい、多くの人々のおかげで日々の給食があることへの感謝の心を育みます。そのうえで、毎日楽しみながら給食の時間を過ごせるように伝えていきたい。



**岸和田市立東光小学校** なかに しおり **中谷 菜里** .....

- ①やきそば
- ②食を通じて、子どもたちに感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えていきたいです。  
 食材そのものや、食材を育ててくれた人、調理してくれた人への感謝の心を育てられるよう、給食指導に力を入れていきたいと思っています。



**吹田市立千里第一小学校** いまにし めい **今西 芽依** .....

- ①揚げパン
- ②食育は心を育み、豊かにします。そして命を救う教育にも繋がると考えています。給食を食べることは身体の成長を促すことだけではなく、子どもたちの未来を守ることに繋がるということを授業や給食で伝えたいと思います。



**大阪市立茨田中学校** まるやま みゆ **丸山 美有** .....

- ①わかめごはん
- ②4月から茨田中学校に勤務することになりました。生徒たちの素直な感想や言葉から、毎日元気をもらい、やりがいを感じています。毎日の食事から自分自身がつくられていくので、生徒たちに「食」を大切にする気持ちを伝えていきたいです。



**大阪市立橋小学校** ふるやま みな **古山 美奈** .....

- ①ピビンバ
- ②「楽しく食べてしあわせになろう！」栄養教諭として給食を食べる子どもたちの笑顔を見ると、心身の健やかな成長に「食」の必要性を強く感じています。「食」を楽しみながら、正しく食べることが未来の自分たちのしあわせに繋がると伝えていきます。



**大阪市立大隅東小学校** とのだに あいの **殿谷 愛乃** .....

- ①くじらのたつたあげ
- ②みなさんが給食を『おいしい!』と笑顔で食べる姿を見るたびに、とてもうれしい気持ちになります。食育や給食の時間を通して、食の楽しさに気づいてもらえるよう、工夫や挑戦を重ねていきたいと思っています。





大阪市立東中本小学校 おおし 咲つき 大橋 咲月 .....

①「カレーライス」が大好きでした。  
②私は「食べることの楽しさ」を伝えたいです。給食の時間や食育の授業では、子どもたちがイメージしやすく、わくわくする方法を考えて実践しています。子どもたちが食に興味・関心を持てるよう、これからも頑張ります。



大阪市立柏里小学校 いわの すずな 岩野 鈴奈 .....

①揚げじゃがいものそぼろ煮  
②健康なからだは一生の宝物になります。健康なからだをつくるには、成長期にバランスよく栄養素を摂ることが大切です。給食や食育の授業を通じて、みなさんが健康なからだをつくる手助けができるよう、がんばります。



大阪市立文の里中学校 あさい ひろみ 浅井 博美 .....

①きなこの揚げパン (牛乳との相性◎!!)  
②毎日の食事は、心と体をつくる基本です。私自身、小学校の頃は揚げパンが大好きで、給食が楽しみでした。給食を通して、食事を楽しむことはもちろん、食べ物を選ぶ力がこれからの人生に大切だということを伝えていきたいです。



大阪市立友渕小学校 たなか のりこ 田中 紀子 .....

①ビーフシチュー  
②給食には、作る人の願いと、みなさんへのエールが詰まっています。一口食べるごとに、心には食べるよろこびが広がり、体には大きくなる力が届いていきます。



よくかんで 食べよう!



大阪市立董中学校 つがみ えりな 津上 恵理菜 .....

①小学生のころは給食が大好きでいつもおかわりじゃんけんに参加をするような子どもでした。特にスパゲッティが大好きでとても楽しみにしていたことを覚えています。

②最近では SNS 等で様々な食に関する情報があふれています。子どもたちには体と食べ物の関係について正しい知識を伝え、健康に生活を送ってほしいと思います。そして給食を通して食事をする楽しさを感じて欲しいです。



藤井寺市立道明寺南小学校 のだ ゆか 野田 悠加 .....

①「レタスのスープ」です。春雨、卵、レタスなどが入り、彩りよく、ごま油の香ばしい風味が食欲をそそる美味しいスープです。

②老人ホームで勤務していた時、生活習慣病の深刻さを目の当たりにし、幼少期からの食育の重要性を深く痛感しました。子どもたちには、自分の身体と健康を大切にする心を育み、時には食生活や生活習慣を振り返り改善することの大切さを、丁寧に伝えていきたいと思っています。



## 大阪府学校栄養士協議会 ＊リレートーク NO.22＊



寝屋川市立木屋小学校  
栄養教諭 谷口 理恵

私は、食育の楽しさと可能性に魅了され、栄養教諭になりました。毎日、子どもたちから活力をもらっています。栄養教諭としての使命感や挑戦したいことは年々増すばかりで、それらを整理・模索しながら、子どもたちの生きる力を育めるように尽力したいと考えています。なにより、子どもたちには、食に対して、明るくポジティブなイメージを持ってほしいと願っています。そのためにも、まずは自分自身が心身ともに健康で、はつらつとしていること、そして、表情豊かに接することを大切にしています。

食文化は暮らしの中で大人から子へ受け継がれてきたものであることから、私は子どもたちの日常の中にこそ、食の話題に触れる機会を設けたいと思い、取り組みを進めています。加えて、「食の指導」も重要と捉えています。特に、教科と関連付けて行う食の指導は、子どもたちに強く印象付くようです。関心が高まった時の目の輝きは、私にとっても大きな喜びです。今後も食の指導が関連付けられる教科内容をさらに探究していきたい思いです。

そんな私にとって、大阪府学校栄養士協議会は、他市町村の同志とつながり、共に学び合えることが魅力です。また、今求められる国の方向性や栄養教諭への社会的なニーズをいち早くキャッチできることも、協議会ならではのと感じています。次は交野市立学校給食センター 栄養教諭 笹山歩暉さんへバトンをつなぎます。

## 食育講座 なにわの郷土料理



### ごんぼ汁

江戸時代淀川を上がり下がりする「くらわんか船」で売られていた素朴だけどおいしくヘルシーな汁ものである。若ごぼうの産地では、ごぼうを「若ごぼう」に変えて使っている。七味唐辛子をふりかけてもおいしい。

#### 材料（4人分）

ごぼう……………50g  
油揚げ……………30g  
鶏もも肉……………50g  
凍り豆腐（高野豆腐）…15g  
葉ねぎ……………6g  
だし汁……………1L  
酒……………15g  
うすくちしょうゆ……………18g  
食塩……………1g

#### 【作り方】

- ①ごぼうはささがき、油揚げは1cm幅の短冊切り、鶏肉は一口大に切り、凍り豆腐はすりおろして粉にする。
- ②だし汁と①の材料を鍋に入れて、煮立つまでは強火で、煮立ってからは弱火にし、アクを取りながら30分煮る。調味料で味を付け、葉ねぎの小口切りをちらす。



郷土料理研究会より

### 編集後記

旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。寒さが身に染みる季節となり、温かいお鍋が恋しい毎日です。私はシンプルな水炊きが一番好きですが、お鍋といえば寄せ鍋やキムチ鍋、ちゃんこ鍋など様々な味が楽しめるのが特徴です。定番の味も美味しいですが、今年は今まであまり食べたことのない新しい味に挑戦しようと思っています。皆さんも今年は様々なお鍋に挑戦し、一緒に食の冒険を楽しみましょう。

#### 【編集・発行】

公益財団法人大阪府学校給食会  
〒540-0008 大阪市中央区大手前2丁目1番7号 大阪赤十字会館8F  
TEL 06-6942-3840 ホームページ <https://www.oskz.com>



近畿運輸局交通関係  
環境保全優良事業者等  
表彰を受賞しました。



#### 経営ビジョン

「わたしたちは、未来を担う子どもたちの健全な成長のために  
信頼され、求められ、愛される給食会をめざします。」