



＊給食だより＊

令和4年2月第93号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

寒さが厳しい季節となりました。具だくさんの汁物や鍋料理で体をしっかり温めて健康に過ごしたいですね。併せて手洗い・消毒・うがいもこまめにして、感染症対策も引き続き忘れないようにしましょう。

大阪の農産物や郷土料理について知ろう！



大阪で生産されている農産物で全国的に多いものは春菊（1位）、ふき（3位）、いちじく（3位）などがあります。他には水菜（7位）、みつば（7位）、ぶどう（8位）、こまつな（8位）などが多く育てられています。
※（ ）内は全国における生産量の順位。

また、およそ100年前から大阪で栽培されていて、大阪独自の品種である「なにわ伝統野菜」や、大阪の食文化に根差した農産物である「なにわ特産品」などもあります。

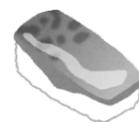
～なにわ特産品～



JA 大阪中央会発行 『大阪農業のすがた』より抜粋

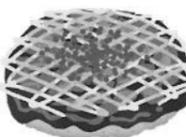
★大阪の郷土料理を紹介★

いなりずし…「きつね寿司」ともいう。稲荷神社にはきつねの好物の油揚げをお供えする習慣があることから、この名がついた。大阪では油揚げは三角形に切り、酢飯に具を炊いたものを混ぜて詰めて作る。



バッテラ…塩でしめた鯖と酢飯を、木枠を使って押し寿司にしたものである。バッテラとはポルトガル語で小舟を意味し、形が似ているためこの呼び名がついた。以前は大阪湾で多くとれたコノシロを使っていたが、その後鯖に変わった。

船場汁…大阪の船場は、明治・大正時代、商業の中心となった町である。奉公人などたくさんの食料をまかなう料理として、船場汁が生まれた。鯖を一尾、丸のまま買い、身は煮付けや味噌炊きにする。その残りのあらを使って、翌日に大根とともに船場汁などにして、寒い冬に食べた。



お好み焼き…安土桃山時代に千利休が開いた茶会の席で出した“麩の焼”がルーツといわれている。麩の焼は、水で溶いた小麦粉を最中の皮のように薄く焼き、山椒入りの味噌をはさんだお菓子である。これが起源となり、江戸時代末期には、溶いた小麦粉を鉄板などに流し込んで、焼いて食べるという習慣が庶民の間にも広まった。

ここで紹介した郷土料理はほんの一部です。ほかにもたくさんあるので、調べてみてくださいね♪

ラストスパート、がんばれ受験生!

牛乳のはなし

いよいよ、受験シーズンです。

受験を控える3年生のみなさんはもちろん、最高のコンディションで臨みたい時の、食育アドバイスです。



朝ごはんを必ず食べる!



脳は、エネルギーを多く消費し、体全体の2割を占めます。朝ごはんを、エネルギーをしっかり摂りましょう。

Q

いきなりですが、問題です。乳牛一頭が1日に出す生乳の量は、牛乳パック（200mL）で何本くらいになるでしょう？



①10本分(2L) ②50本分(10L) ③150本分(30L)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに大東市の中学校給食の1食の分量はおよそ600～650gほどです。

牛乳が出す生乳の量は1日におよそ30Lです（こたえ：③）。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしぼった後の残りを毎日の食事にする事ができません。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。中学生が1日にとりたいカルシウムの量は大人の約1.5倍で、男性は1000mg、女性で800mgです。みんなの牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。牛乳パックを見てどのくらいカルシウムが入っているか確かめてみましょう。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

食事で生活リズムを整える!



試験は、朝からなので夜型の方は、夜食をなるべく控え、3食を規則正しく食べるようにしましょう。

ストレスに負けない体づくり!



野菜や果物に含まれているビタミンCは、ストレスと闘ったり、抵抗力をつけてくれる大切な栄養素です。しっかり、食べるようにしましょう。

手洗い・うがいで病気予防!



食事前や外出後の手洗い・うがいは、効果的な風邪等の予防法です。石けんで洗い流さず、しっかりと手洗いをしましょう。

体調管理は食事から!

いろいろな食品を食べることは大切ですが、栄養バランスを考えた食事を摂りましょう。

