



# \* 給食だより \*

令和8年2月第137号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL 870-9102



大東市の教育  
キャラクターの  
トマッピーです

寒さの厳しい季節となりました。風邪やウイルスによる感染症予防のために、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。また、睡眠を十分にとることや栄養バランスのよい食事をとることで、風邪やウイルスに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。特に3年生は受験を控えている人も多いと思います。試験で自分の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。

今年度、大東市中学校給食は、いろんな国の料理や食材が登場しました。どんな料理や食材が登場したか、ふり返ってみましょう。

## ジャーマンポテト

ジャーマンポテトは日本で名付けられた料理名です。ドイツでは「シュペックカルトッフェルン」や「ブロートカルトッフェルン」などじゃがいもとベーコンを使った料理が家庭でも日常的に食べられており、これらはドイツを代表するじゃがいも料理です。



## ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンとは韓国発祥のフライドチキンで、カリッと揚げた鶏肉にコチジャンベースの甘辛いタレを絡めた料理です。韓国で「ヤンニョム」は「合わせ調味料」を意味し、ごはんがすすむおかずです。



## チーズ

チーズの生産が盛んな国の一ひとつにスイスがあります。スイスでは、古くから山々に点在する村で酪農が盛んに行われており、様々な種類のチーズが作られています。現在、スイスでは、13万トンものチーズが国内で生産されているそうです。



## 八宝菜

中国料理の一ひとつで、八宝菜のハは「たくさん」「数多くの」という意味です。魚介類、きのこ類、野菜を油で炒め合わせて調味し、かたくり粉でとろみをつけて仕上げます。



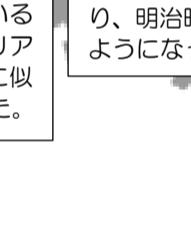
## ポトフ

ポトフは「火にかけた鍋」を意味するフランスの代表的な家庭料理です。ポトフは、日本でいうおでんのような存在の煮込み料理ですが、フランスでは素材の旨味が溶け込んだ澄んだスープと具材を別々に楽しむのが特徴です。



## パン

パンは、パンの先のように切られている筒状のパスタです。パンとは、イタリア語で「パン」という意味で、形がパンに似ていることからこの呼び方になりました。



## カレー

カレーはインドで生まれた料理です。16世紀から18世紀ごろにインドに進出したヨーロッパの人々が、香辛料がきいたインド料理をまとめて「カリール」「カリ」と呼ぶようになりました。日本には江戸時代の終わりにヨーロッパからカレーが伝わり、明治時代以降に「カレー」と呼ばれるようになったといわれています。



## チリコンカーン

メキシコ料理の一ひとつで、ひき肉、トマト、豆などを煮こんだ料理です。スパイシーな味付けが特徴で、栄養価が高く満腹感があり、たくさんの学校給食で登場しています。



## 楽しく会食をしよう



## 食物アレルギーについての理解を深めよう!



特定の食べ物に対して、体が自分に害を及ぼすものと認識して起きてしまうのが、「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり、さわったりすると体にさまざまな症状が出ます。たとえば、かゆくなったり、せきこんだり、おなかがいたくなったりするほか、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまうこともあります。食物アレルギーは決してめずらしいものではありません。本人はもちろん、周囲も注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校給食では、とくに下に示す3つのポイントを意識してみましょう。

### ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずして犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思われてしまします。

### ②口を開じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ碎くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

### ③食事中にふざわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

#### 食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

#### 料理に関心をもち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に 관심をもち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

#### 毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときには、まずはご家庭で食べてみることをおおすすめします。

## ほうれんそう

ほうれん草は冬から春にかけておいしくなる、濃い緑色の葉野菜で、代表的な緑黄色野菜の1つです。一年を通して出回っていますが、旬の時期は秋～冬。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。とくに貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、皮ふや粘膜の乾燥や免疫力を高めるビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれています。ほうれん草の根元が赤いのは抗酸化作用があるとされるアントシアニンが含まれるためです。この赤い部分には、葉や茎と同様にビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれていますよ。お家で食べるときには捨てずに食べて、目指せSDGs!

