毎月19日は食育の日

8･9月 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会　学校給食課
令和7年（2025年）

旬の野菜には魅力がいっぱい！

１年を通して豊富な種類の野菜が店頭では並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にもやさしいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◇おいしく栄養価が高い！

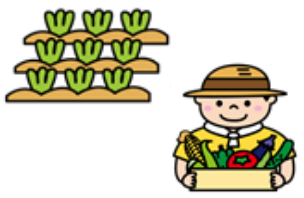
例えば、夏が旬のトマトは、暖かい気候で育つことで栄養が増し、冬にとれるものよりも、ビタミンＣが約2倍多くなります。

◇体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◇価格が安く、環境にやさしい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる電気・ガスやその費用が少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



さかいの日

食育推進キャラクター
堺の食育を伝えタイ

「さかいの日」には、さかいの地場産物やさかいにゆかりのある食材を使用します。8．9月のさかいの日の献立は「なす入りミートスパゲティ」です。さかいで収穫されたなすを、こどもたちに人気のミートスパゲティに入れました。

今月の万博レシピ

～ポヨ・アラ・ブラサ～

材料（４人分）

- 鶏肉・・・・１８０ｇ
- しょうゆ・・小さじ2
- こしょう・・・・少々
- にんにく・・・適量
- 酢・・・・小さじ1

タレ

- トマトケチャップ・・小さじ2
- ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・大さじ1/2
- 塩、こしょう・・・・・・少々
- 粒入りマスタード・・小さじ1/2
- 料理酒・・・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
② にんにく、しょうゆ、酢、こしょうをよく混ぜ合わせる。
③ 耐熱容器に鶏肉を入れ、②をかけてオーブンかグリルで鶏肉に火が通るまでよく焼く。（オーブンだと２００度で１５～２０分）
④ タレの材料をすべて混ぜ合わせ、加熱する。
⑤ ④を③にかける。

給食とは違って、本場のように焼く作り方を紹介します。

きたで、万博！

今月の万博献立は「ペルー」を紹介します。大おかずのメネストロンは、イタリア料理のミネストローネを元に作られた料理で、トマトの代わりにほうれん草やバジルのペーストが入ったスープです。小おかずのポヨ・アラ・ブラサは、鶏肉に香辛料をかけて焼く料理で、ペルーではポヨ・アラ・ブラサ記念日があるくらい大人気の料理です。給食では、鶏肉とにんにくを炒め、マスタードやケチャップなどを混ぜ合わせたタレで味付けをして作ります。

台風等による 臨時休業時の給食献立の対応について

台風等による警報発令により市内全校が一斉臨時休業となった場合、休業明けの給食は臨時休業日に提供予定であった献立をスライドして実施します。この献立のスライドは、給食中止に伴う食材の廃棄を削減することを目的に実施します。

台風等による市内一斉臨時休業が予測される場合は、前日に改めて献立変更内容の詳細についてお知らせします。

なお、学校単位で臨時休業となった場合は、この対応は適用されません。

＜献立変更例＞

平常時

当日	翌日
主食（パン・ごはん）	主食（パン・ごはん）
牛乳	牛乳
おかず	おかず

台風等で臨時休業となった場合

当日（臨時休業日）	翌日（学校再開日）
給食中止	主食（パン・ごはん）
	牛乳
	おかず

※主食のみ、製造上の都合により学校再開日当日の予定通りの主食となります。