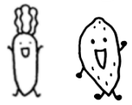
12月 給食だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和７年 12月

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと１か月です。体調を崩さないように生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

池田市の細河地域で育った「細河大根」「細河さつまいも」「スマイルさつまいも」が給食に登場します！

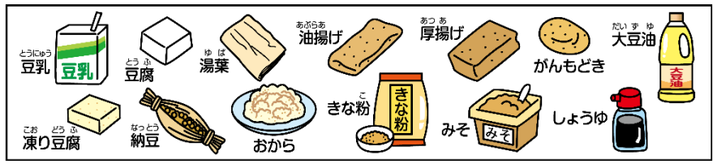


細河大根や細河さつまいも、スマイルさつまいもは、池田市で育てられました。地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。
地産地消には、新鮮でおいしい農作物が手に入る、輸送距離が短くなる、環境への負担が減るなど、いいことがあります。

１日(月)池田のさつまいもとりんごの甘煮
２日(火)細河大根とベーコンのスープ
９日(火)卵入り大根しりしり

「すがたを変える大豆」

毎月19日は食育の日



小学3年生の国語の教科書に「すがたを変える大豆」というお話があります。お話の中で「大豆」というひとつの食べ物が、様々な食品に加工されていきます。19日の給食には、お話にちなんで「大豆の変身みそ汁」が登場します。
「大豆」からできている食べ物を探してみましょう。

冬至の日は、一年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短くて夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。ゆずの入ったお風呂につかり、「ん」のつく食べ物を食べます。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

22日(火)冬至献立　かぼちゃのそぼろ煮・れんこんのはさみ揚げ・ゆずゼリー

細河大根・細河さつまいもができるまで

毎年冬になると細河大根が給食に登場します。細河地域の農家さんが心を込めて大切に育てています。今年は初めて細河さつまいもの栽培にも挑戦しました。大根やさつまいもが育つ様子や、畑の作業を紹介します。

細河大根

栽培期間およそ2か月半（9月下旬～12月上旬）

畝

9月上旬 土の準備
畑の土に肥料を混ぜて土の準備をします。

9月中旬 畝づくり
種をまくために畝を作り、黒いシート(マルチ)をかけます。

9月下旬 種まき
ほそごう学園と五月丘小学校の３年生が種をまきました。

9月下旬 芽が出る
種まきから３日くらいで芽が出ます。

10月上旬 暑さが続く
暑い日が続いたので、芽が出ても、うまく育たないこともありました。

10月上旬 土寄せ・間引き
茎が折れないように土を寄せます。成長させるために、２本抜いて１本だけ残します。

11月上旬 成長
にんじんくらいの大きさに成長します。涼しくなり、すくすく育ちます。

12月上旬 収穫予定
大根の葉が倒れたら収穫の合図です。１本ずつ優しく洗って拭きます。

細河さつまいも

栽培期間およそ４か月間(6月中旬～10月下旬)

6月中旬
昨年細河大根を植えた畑の畝を、そのまま使います。(放棄農地の活用)

6月下旬 苗植え
細河地域の農家さんと一緒に、苗をひとつずつ手で植えました。

7月上旬 苗が育つ
小さかった苗が順調に育っています。

7月上旬 草抜き
つるが大きく育つように草を抜きます。暑い中での作業は大変です。

8月下旬 つる寄せ
長く伸びたさつまいものつるを、畝の上に載せます。さつまいもを育てるための大切な作業です。

10月上旬 試し掘り
猛暑が長く続いたためか、さつまいもはまだ大きく育っていません。

10月下旬 収穫
長く伸びたつるを取って、スコップで丁寧に掘ります。土を落として、ひとつずつ根を切ります。

10月下旬 計量・搬送
重さを量り、ケースに入れます。およそ 200 キログラムのさつまいもを学校給食センターへ届けます。