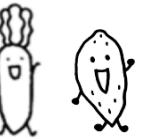


12月 給食だより

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。

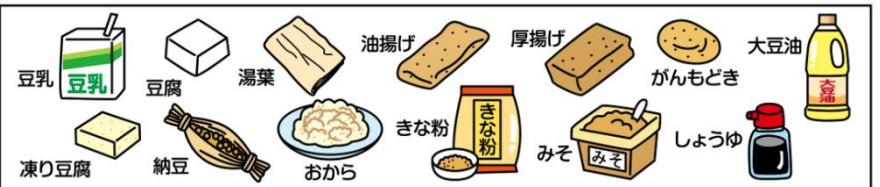
池田市の細河地域で育った「細河大根」「細河さつまいも」「スマイルさつまいも」が給食に登場します!



- 1日(月)池田のさつまいもりんごの甘煮
- 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

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。

「すがたを変える大豆」



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)



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 畠づくり
種をまくために畠を作り、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す。



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



6月中旬
昨年細河大根を植えた畠の畠を、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。



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



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。