すくらむ

東大阪こども市政だより
第9号 平成21年7月
（2009年）

発行 東大阪市役所 経営企画部 広報広聴室 広報課
〒577-8521 東大阪市荒本北1丁目1番1号
TEL06（4309）3000
FAX06（4309）3821
ホームページ
http://www.city.higashiosaka.osaka.jp/

市内のなかまたち　小学校1年生 4,513人　2年生 4,730人　3年生 4,667人　4年生 4,869人　5年生 4,991人　6年生 4,973人　（平成21年5月1日現在）

食について考えよう

食べるってすばらしい!!

トライくん

ぼくは、東大阪市のマスコットキャラクター「トライくん」だよ。

6月26日、孔舎衙東小学校に行ってきたよ。

この日の給食の献立に、東大阪市内で農家をしている原みず代さんの畑でとれたじゃがいもを使って調理した「カレーシチュー」が登場したんだ。

みんなが毎日学校で食べている給食がどうやって作られているか、いろいろ調べたよ。

5年生の原優希さん

農家の原みず代さん

じゃがいもは1月～2月ごろに種いもを植えて、6月ごろに収穫します。大きくなるまで育ててみんなが食べる直前に収穫しました。とれたてが一番おいしいよ。

知ってる？地産地消

おいしく食べよう 地元野菜

地産地消とは、地元でとれた水産物・農産物を地元で食べるという意味で、今、「地産地消」の取組みが東大阪市内でも広がっているんだ。

その理由は…

▽旬のものをおいしく味わえる

▽作った人の顔が見えるから安心・安全

▽輸送距離が短くなるため、環境にやさしいからなんだ。

東大阪市内では、大阪しろなやほうれん草、小松菜などの野菜が特産物。ほかにもじゃがいもや玉ねぎ、トマトなど、いろんな野菜が作られているよ。

地元でとれた新鮮な野菜は、農協の朝市や直売所などで購入できるんだって。

みんなも地元野菜を知って、おいしく食べようよ。

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています

食事バランスガイドを参考に
食生活を見直そう

食と健康について研究している大阪樟蔭女子大学大学院教授の瓦家千代子さん

みなさんは朝ごはんを食べていますか。1日のスタートは、朝ごはんから始まります。1日の生活のリズムを作る大切な食事です。

朝・昼・夜の食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べると栄養バランスのとれた食事になります。

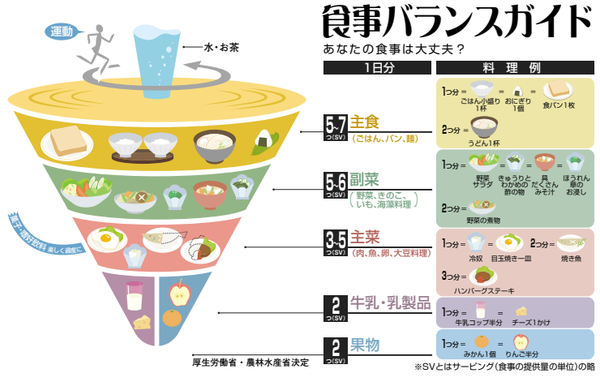
主食はご飯、パン、うどん、ラーメンなどで、主菜は肉、魚、卵などがたくさん入っておかず。副菜は野菜が中心のサラダや野菜炒め、煮物などです。副菜に具の入った汁物（みそ汁、スープなど）を加えると、さらに栄養バランスが良くなります。

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく示した『食事バランスガイド』（下）を用いて食べると、栄養バランスの良い食事に近づきます。食事バランスガイドに小学校5・6年生に食べてほしい目安を入れています。

食事バランスガイドを参考にして、家族そろって楽しく食事をしましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



小学校5・6年生の男子は主食7つ、副菜6つ、主菜5つ、牛乳・乳製品2～3つ、果物を2つ。
女子は主食6つ、副菜6つ、主菜4～5つ、牛乳・乳製品2～3つ、果物2つを目安に食べましょう

みんなで食べるともっとおいしい

野菜がたくさんとれる
給食の献立作り

みんなが食べている給食の献立は、野菜をたくさんとれるように栄養士の私たちが栄養バランスを考えて作っています。

献立は、季節感がある旬の食材を使ったり、伝統的な煮物や郷土料理を取り入れたりして工夫しています。

みんなが給食を食べるまでに、会議で何度も見直しして、2か月先の献立を考えます。また、1か月に2つくらい新しい献立を作って、味や量も考えています。

給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の3分の1をとれるように考えています。家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、2分の1をとれるようにしています。

だしは、鳥がら、豚骨、削り節からとり、ルーは手作りです。

サラダや和え物は衛生面を考えてすべて加熱調理し、肉類や野菜、果物などはすべて国産のものを使っています。

栄養士や調理員が心をこめて作った給食だから、好き嫌いせず一口でも多く食べてほしいですね。

「残量が気になります」と話す成和小学校栄養士の髙木陽子さん

給食ができるまで

⑨＜残量調査＞
6月と11月に「給食残量調査」をしています。

①＜献立をたてる＞
栄養士が献立を考えます。

②＜献立を検討する＞
先生、保護者、調理員の代表などが集まって献立の内容を検討し、教育委員会が決定します。

③＜食材を選ぶ＞
先生、保護者、調理員の代表などが集まって、品質、味などを見て、「安心・安全」な食材を選びます。

④＜食材の納入と検収＞
納入された食材などの、品質、産地、数量などをチェックします。

⑤＜調理＞
安全でおいしい給食を食べてもらうために、材料の切り方や炊き方、炒め方、味つけなどのほか、衛生にも充分注意して調理します。

⑥＜配送＞
できあがった給食をコンテナに積み、専用の配送車で学校まで届けます。

⑦＜学校到着＞
配膳員が給食を受け取り、配膳室に児童が取りやすいように並べます。

⑧＜給食＞
給食当番が配食して、みんなでいっしょに楽しく食べます。

※⑥⑦は学校給食センター・共同調理場対象校のみ

残量調査からわかること

クラスごとに重さを量ります

毎年、6月と11月に市内の小学校で、みんなが給食をどれくらい食べて残しているかを調べるため、「給食残量調査」をしています。

各小学校で栄養士と調理員、給食委員の子どもたちにも手伝ってもらって、最初に配ったおかずの重さと残ったおかずの重さを量ります。

野菜や食文化を伝えるという意味でも欠かせない和食の献立の食べ残す量が少ないと嬉しく思いますね。子どもたちにはできるだけ好き嫌いせず、食べてほしいです。

「好き嫌いせず食べる元気な子どもが増えてほしい」と話す岩田西小学校栄養士の左向紀子さん

河内の郷土料理が給食に登場！
甘くておいしい「じゃこまめ」

おかわりの行列ができたよ

6月12日、岩田西小学校の給食に「じゃこまめ」（写真㊤）が登場したよ。

「じゃこまめ」は郷土料理の一つで「えびじゃこ」ともいうんだって。

材料に大豆や干しえびを使っているから、カルシウムたっぷり。

食べた4年1組の子どもたちは、「甘くておいしかった！」「食べやすくて、ごはんにあう」など、おかわりする子もいるほど大好評だったよ。

親子でチャレンジ！
夏の料理レシピ

夏休みに親子で料理を作ってみませんか。

9月の給食新メニュー
ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランスの料理です。

夏の太陽を浴びて元気いっぱいに育った旬の野菜は栄養満点。そのまま食べたり、パンにつけて食べたり、パスタなどのソースにして食べます。

やなす、ピーマンなどの夏野菜をオリーブ油で炒め、トマトを加えて煮込んで作ります。

【ラタトゥイユの作り方】

①ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは短冊切り、なすとズッキーニはいちょう切り、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。

②オリーブ油でベーコンを炒め、トマトとにんにく以外の野菜を入れてさらに炒める。

③トマトとにんにく、塩、こしょう、トマトケチャップ、砂糖、白ぶどう酒、うすくちしょうゆ、バジルを加えて煮込む。

材料（4人分）ベーコン3枚、ズッキーニ½本、玉ねぎ½個、なす1個、ピーマン1個、トマト½個、にんにく1かけ、オリーブ油大さじ½、塩少々、こしょう少々、トマトケチャップ大さじ2と⅔、砂糖大さじ½、白ぶどう酒小さじ1、うすくちしょうゆ小さじ½、バジル少々

河内の郷土料理
半夏生団子

半夏生団子は河内の郷土料理です。

半夏生とは、夏至（1年の中で一番昼間が長く夜の短い日）から11日目の7月2日ごろのことです。田植えが終わった後にとれたばかりの小麦を使って、1年の農作業の半分が終わったことを祝って食べていました。

【半夏生団子の作り方】

下準備・もち米は洗って2時間ぐらい水につけてから水を切っておく。

①小麦粉に水を加えてこねる。

②炊飯器にもち米を入れてスイッチを入れる。20分たったらふたを開け、上に①をのせて炊く。

③炊き上がったら、すり鉢に移してつく。

④もちを丸め、砂糖と塩を加えたきな粉をまぶす。

材料（12個分）もち米1・5カップ、小麦粉150g、きな粉30g、砂糖20g、塩ひとつまみ

行ってみよう！ 学校給食センター

弥生町にある学校給食センターに行ってきたよ。調理場がない小学校のうちの15校に、学校給食センターで作った給食をトラックで配送しているよ。

センターには、一度にたくさんのおかずを調理する大きな釜や自動で天ぷらを揚げる機械、自動で食器を洗う機械など、最新の設備がそろっていて、1日に1万食もの給食を作ることができるんだって。

釜の大きさは直径1m、深さ52cm あります

給食を配送する日は、給食がどうやって作られているかを見学することができて、申込みをすれば、できあがった給食の試食もできるんだ。

夏休みには、給食と同じメニューを作る料理教室が開かれるので、みんなも一度、学校給食センターに行ってみよう。

◇センター見学の申込み・問合せ先　学校給食センター　電話072(982)9911

〜太平寺小の巻〜

海外のラグビー選手と交流

20歳以下の南アフリカ代表

6月10日、太平寺小学校に20歳以下の南アフリカ共和国代表のラグビー選手8人がやってきたよ。20歳以下のラグビー世界一を決める大会に出場するために日本を訪れた選手たちは、開催地の子どもたちに、ラグビーの楽しさを伝えているんだって。体の大きい選手たちに、児童たちはびっくりしていたよ。

あいさつのあと、選手と児童はグループに分かれて、ラグビーボールを使ってパスしたり、クッションに向かってタックルしたりして、ラグビーを教わったよ（写真）。

4年生の岩田春菜さんが「なぜラグビーをしようと思ったのですか」と選手にたずねると、20歳のフランソワ選手は「昔、ワールドカップで南アフリカが優勝したのを見て、ラグビーをやりたくなったんだ」と答えてくれたよ。

〜大蓮東小の巻〜

万引きは絶対ダメ！

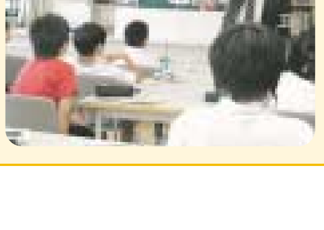
非行防止・犯罪被害防止教室

みんなが万引きなどの犯罪をしないように、そして犯罪に巻き込まれないようにするため、非行防止・犯罪被害防止教室が6月19日、大蓮東小学校で行われたよ。

まず最初は、万引きはとても悪いことで、たくさんの人に迷惑をかけてしまうということを人形劇で勉強したよ（写真）。

次に、知らない人に連れ去られそうになったときは大声を出すことや、つかまれた手を振りほどく方法を教わったんだ。

5年生の光本智香さんは「人に迷惑をかける万引きは絶対にしてはいけないと思いました」と話していたよ。



東大阪ごっつへぇ〜!!

地域みんなの手で再生

楠根（稲田）地区の稲田桃

江戸時代に楠根（稲田）地区で盛んに栽培されていた稲田桃は、3月下旬に濃いピンク色の花を咲かせ、8月ごろに5cmぐらいの実をつけます。

平成11年に楠根（稲田）地区の人たちが稲田桃をよみがえらせようと集まり、種から稲田桃の木を育て始めました。育てた木を次々と増やし、今では約600本の稲田桃の木が第二寝屋川沿いに植えられています。

8月には、赤く色づいた桃の実を地元の人たちや小学生が収穫し、ジャムを作る予定です。

楽しく学ぼう

学校給食メニュー料理教室

東大阪産の野菜や郷土料理の紹介、学校給食センターも見学します。

とき　7月30日㈭、31日㈮午前10時〜午後2時　**ところ**　学校給食センター　**対象**　市内在住の小学校3〜6年生とその保護者　**定員**　各9組（抽選）　**料金**　1人500円程度　**持ち物**　エプロン、三角巾、手ふき、上履き　**申込方法**　ハガキに教室名、参加希望日（2日とも可能な場合は2日とも）、住所、氏名（保護者名も）、学年、電話番号を書いて、7月15日㈬（必着）までに郵送（ファクス、Eメールでも可）

■**申込み・問合せ先**　〒577・8521市役所学校給食課　06（4309）3277、FAX06（4309）3867、Eメール gakkyu@city.higashiosaka.lg.jp

ピザ作りにチャレンジ！ 親子ふれあいクッキング

とき・ところ　▷7月30日㈭＝西保健センター▷8月3日㈪＝グリーンパル（中鴻池・申込みは中保健センターへ）▷4日㈫＝東保健センター　☆いずれも午後1時〜4時　**対象**　小学校3〜6年生とその保護者　**定員**　各15組30人（申込先着順）　**料金**　子ども300円、大人350円　**持ち物**　エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具

■**申込み・問合せ先**　東・中・西保健センター　▷東＝072（982）2603、FAX072（986）2135　▷中＝072（965）6411、FAX072（966）6527　▷西＝06（6788）0085、FAX06（6788）2916

地元農産物・大阪エコ農産物フェア

大阪エコ農産物や安心・安全な野菜作りなどをパネルや写真で紹介します。また、東大阪市内で生産した低農薬の新鮮野菜を即売します。

とき　7月14日㈫午前10時〜午後3時　**ところ**　クレアホール・ふせ（足代北2）

■**問合せ先**　農政課　06（4309）3180、FAX06（4309）3846