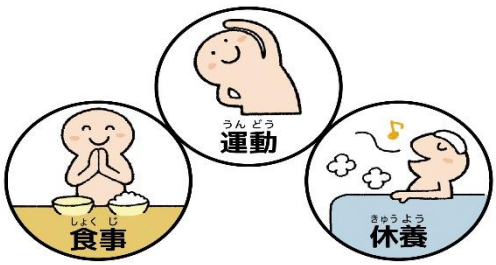
まきお食育ニュース

和泉市立槇尾学園
栄養教諭　福井美佐子
令和8年 10 月

今年は 9月に入り雨の日が続き、私たちが食べる作物にも影響が出始めてきているようです。人間の身体も同じで雨の日が続くと湿度等の関係もあり、心身ともに不調になりがちです。元気に過ごすためにも、まずはしっかり食べて、夜も早く寝ることで身体の調子を整えるようにしましょう。

～　スポーツの秋～

前期課程の人たちは 10月に、後期課程の人たちは 11月にそれぞれ運動会・体育大会が開催されますね。また、スポーツをしている人たちは、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人もいるのではないでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれませんね。



バランスが大切

やみくもに練習をすればよいのではなく、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

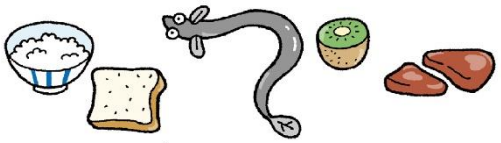
たんぱく質　　カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物　　ビタミンB群・C　　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

～栄養教諭のひとりごと 1～

夜、犬の散歩をしていると、どこからともなく金木製の香りがふわっとただよい、秋を感じる季節になってきました。着任し半年たったということもあり、最近少しずつですが、子どもたちからも声をかけてくれるようになってきました。

どの学校の子どもたちも基本的には酸っぱいもの、硬いもの、食べたことがないもの、辛すぎるもの、香辛料がよく効いたものに対して苦手意識があります。逆に甘めの味付けのもの、柔らかいもの、食べなれたものに関してはよく食べる傾向にあります。

先日、後期課程のみになりますが「ガーリックポテト」という献立が登場しました。私はこれまで小学校のみの勤務だったため、「ガーリックポテト」を食べたことがなく、またこの日は別件の用事があったため、私が給食室に行った時にはすでに調理が終了した状態でした。調理員さんからも今日はかなり、ニンニクが効いていますねということでしたが、実際に味見をすると、かなりニンニクの香りが強く、大人は好む味かもしれないが子どもにはどうだろうという感じでした。給食の時間、廊下を歩いていると、後期課程の生徒から呼び止められ、教室に入ると第一声「にんにく多い～！」という声が上がりました。「子どもたちには次回気をつけるね」と伝えて教室を後にしましたが、後期課程の子どもでもやはり、味覚は大人より敏感で、味付けには気をつけないといけないなと思った献立でした。

作ってみよう！給食メニュー！！

じゃがいものオイスター炒め

10月の給食新献立です。
チンジャオロースをイメージした味付けになっています。
ごはんによく合う1品です。



＜材料＞数量（4人分）

	とりもも肉	50g
	じゃがいも	大1個
	人参	中1/4本
	にら	2本
	油	小さじ2/3
	ごま油	小さじ1/4
A	砂糖	小さじ1
A	濃口しょうゆ	小さじ1
A	みりん	小さじ1/2
A	オイスターソース	小さじ1/2
	水	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/4

＜作り方＞

① 人参はせん切り、にらは2cmに切る。
② じゃがいもは1cmのいちょう切りにし、下ゆでする。
③ とりもも肉はひと口大に切る。
④ 調味料Aを合わせておく。
⑤ フライパンに油を入れ、とり肉を炒め、人参を加えさらに炒める。
⑥ あわせた調味料を加え、ゆでたじゃがいも、にらを入れ、ごま油を加える。
⑦ 全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

～栄養教諭のひとりごと 2～

槇尾学園の給食室の調理業務は現在ハーベストネクスト㈱の方々に調理業務委託をして運営されています。働いている方々は、どのようにすれば子どもたちに安全でおいしい給食を提供できるか日々改善しながら調理にあたっておられ、毎朝ミーティングには私も参加させていただいています。9月に後期課程に提供した「みたらしカップケーキ」についても、米粉の調理特性を知るために夏休み期間中にわざわざ石川県まで出向き、お店のシェフに調理のコツを聞きに行ったり、新献立がある場合は、事前に家で試作をして、こんな感じになりました等の連絡をいただいたりしています。10月に後期課程に提供した「もちもちマロンカップケーキ」も調理員さんから、家で試作をしたのですが水分が多いと思うので減らした方が良いかもしれませんと事前に連絡をいただき、当日は水分やオーブンの設定温度等を調整しながら、美味しいケーキを子どもたちに提供することができました。ちなみに試作をしていただいた調理員さん曰く、ケーキを自宅で試作をする場合は毎回50個程度作るそうで、焼く温度等もパターンを変えながらどのような調理方法がおいしくできるか検討しながら試作をするそうです。

私からすると調理員さんの子どもたちに対する想いに本当に頭が下がるばかりです。



～栄養教諭のひとりごと 3～

9月のシルバーウィークに南港から東予港まで出ているオレンジフェリーを利用し、愛媛県まで行ってきました。今回の目的はお遍路(車にて)と、温泉巡りです。オレンジフェリーを利用するのは今回3回目ですが、フェリーの中に大浴場があったり、個室によっては洗面所やテレビも備え付けてあったりと、ゆっくりと朝まで過ごすことができます。また東予港に朝6時に到着するということもあり、朝から夜まで十分に楽しむことができ、私は時々利用しています。私の子ども時代のフェリーのイメージは、大きなフロアーに家族で雑魚寝(当時飼っていたインコも一緒に)をしたこともいい思い出です。フェリーによって異なるのかもしれませんが、今回利用したオレンジフェリーはすべて個室になっていて、昔と比べてずいぶん快適に過ごす移動手段の一つになっています。

当日は天候の雲行きがあやしかったのですが、岩屋寺など愛媛県を中心に 15寺、四国カルスト、温泉3か所をめぐりました。四国の道路の特徴なのか、関西の山道と比較し、非常にカーブがきつく、また道幅も狭いため、すれ違いに苦労する場面も多々ありました。(運転は家族ですが・・・)また、お遍路は歩きお遍路の方は時期的に暑いからか少なく、外国の方がリュックを背負い、歩き遍路をされている方をちらほら見かけました。今回の旅行で私個人的によかったのは、松山市周辺の温泉です。道後温泉が近いからか、どこも低料金で温泉に入ることができます。歩行浴というものが存在することに驚き、多くの人が歩行浴の中を歩いておられました。また、松山市周辺に行かれる機会があれば温泉に立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

～日本三大カルスト～

- 愛媛県と高知県にまたがる四国カルスト
- 山口県　秋吉台
- 福岡県　平尾台

水に溶けやすい石灰岩が雨水や地下水によって侵食されて白い石灰岩が地表に現れているのが特徴です。
四国カルストは3つの中で一番標高の高い場所にあります。
秋吉台の地下には秋芳洞をはじめ多数の巨大な鍾乳洞が多数散在しています。
平尾台にも多くの鍾乳洞があり、千仏鍾乳洞からはナウマン象やオオツノジカなどの化石が発見されています。