

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 11 月



朝晩急に寒くなり、すっかりと秋の気配になりました。この時期、寒暖差が大きいため、体調を崩しがちになりますが、夜更かしせず朝昼晩しっかり食べることが大切です。少し体調が思わしくないときには、無理せず早めに休養を取ることで大きく体調をくずすこともなく、いつもの調子を取り戻すことができます。

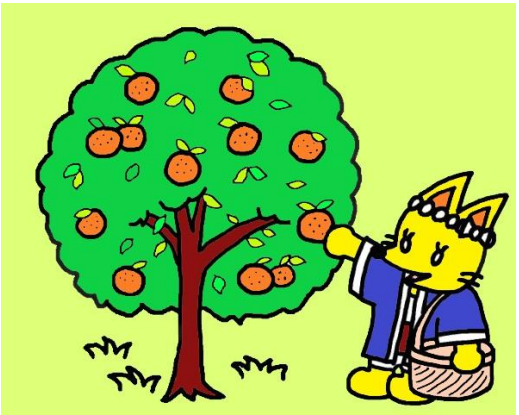
～地場産物のよさを知ろう～

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。和泉市では、みかん、柿、梅、レモン、すだち、ゆず、いちご、たけのこ、玉ねぎ、水なす、白菜、水菜、ほうれん草、大根、米などが比較的多くとれます。給食でも、旬の野菜が入手できる時には回数的には少ないですが和泉市産の野菜を使用しています。また1月の学校給食週間にあわせて和泉市産の米「にこまる」を1週間程度使用する予定にしていますが、一度に使用する量が多いため、なかなか給食に地場産物を使用しにくい状況にあります。

槇尾学園近くにある「道の駅　いずみ山愛の里」や「葉菜の森」などには旬の野菜等、地場産物を多く取り扱っています。お時間があるときに一度のぞいてみてはいかがでしょうか？

〇道の駅　いずみ山愛の里
〒594-1136
和泉市仏並町 398-1
℡0725-92-3888

〇葉菜の森
〒594-1134
和泉市大野町 973-3
℡0725-99-3333



～栄養教諭のひとりごと 1～

先日、約20年前より色々とお世話になっている横山の方より職員の先生方にとご自身で栽培されている「みかん」をたくさんいただきました。みかんの房の皮がとても薄く、和泉市のみかんらしくコクがあり非常においしかったです。

和泉市でのみかん栽培の歴史は古く、江戸時代に隣接する紀州（現在の和歌山県）から苗木がもたらされ、栽培が始まったといわれています。和泉市のみかんは「和泉みかん」及び「横山みかん」の愛称で親しまれ、和泉市の南部地域で主に栽培されています。和泉市は、みかんの栽培に適した気温で、排水性や通気性に優れた傾斜地が多いことなどからみかんの栽培が盛んになりました。傾斜地に育てると日光が届きやすく、雨が降っても余計な水がたまりにくいため、美味しいみかんが育つと言われています。みかん栽培に適した土地と先祖代々からみかん栽培を行っている経験と知恵が、甘さと酸味がバランス良く配合されたコクのあるみかんを生み出しています。傾斜地で栽培するということは農家の方々にとってはかなりの労力を必要とし、傾斜地をのぼってみかんの木々の管理をする必要があります。残念ながら現在は、農家の担い手不足や外国産フルーツの輸入活性化などで生産は年々減少傾向にあります。私たち消費者に何ができるのかを問われているように思います。



写真および資料　和泉市ホームページより
https://www.city.osaka-izumi.lg.jp/kakukano/sangyoubu/sangyosinkositu/nourin/nougyou/kazyu/14472.html

～栄養教諭のひとりごと 2～

先日、1年ぶりとなりますが、さつまいものかき揚げを実施しました。昨年度、新献立として登場したものになりますが、昨年度は、さつまいもを機械にて千切りしたため、揚げ終わった後、さつまいもが固くなりすぎて食べにくかったという反省があったため、今年度は 1cm程度の拍子切りにして実施することとになりました。当日は私も10時前から調理室に入り、調理員さんと相談しながら、かき揚げを作りました。まず初めに1個試し揚げをしたところ、生地が固すぎる感じがしたため、水分を少し増やしてもらい、できるだけ薄く成形してもらい、後期課程のものから実施しました。通常、揚げ物は170℃前後の油に食材を投入することが多いため、今回も170℃の油の中にかき揚げの具材を投入したのですが、かなりのかき揚げが形にならずバラバラになったため、2回目は少し温度を下げてもらい150℃程度の温度で食材を投入してもらうと、かき揚げもきれいに仕上がったのですが、揚げ物で150℃の温度で投入することがなかなかないため、3回目再度油の温度を少し上げて実施したところ、やはり形にならずバラバラになったものが多かったため、4回目以降は150℃の油にて約500個のかき揚げを作成しました。一年生にはさつまいもということもあり、少し硬かったようですが、どの学年も比較的よく食べてくれ、バラバラになったかき揚げも、おかわりがほしい場合は給食室に取りに来てくださいと呼びかけたところ、多くのクラスが給食室に来てくれ、調理員さんからはこんな風に喜んでくれたのは初めてでとてもうれしかったという声を聞くことができました。その日、午後より栄養士の会議があったため、他校の栄養士から、かき揚げがバラバラになって困った、かき揚げが固くなりすぎて困った等の話があったため、槇尾学園で実施した内容を共有しました。給食については衛生管理上、おおさえておかなければいけないポイントを記載した調理指示書というものは全校共通でありますが、細かい調理方法については記載がないため、各校がそれぞれ工夫しながら実施をしています。実際、出汁を取る工程一つでも調理員さんによって味が異なってきます。安全でおいしい給食を子どもたちに提供していくためにも、これからも色々な人と情報共有しながら調理員さんと協力して実施していきたいと思います。





