

食育 特別号 だより



令和7年度 和泉市中学生 給食レシピコンテスト 飛び出せ大阪 ～世界の人々に食の魅力を伝えよう～ 選考結果発表

和泉市中学校 栄養教諭部会 2025 年 12 月 1 日発行

夏休みに生徒が考えた『飛び出せ大阪～世界の人々に食の魅力を伝えよう～』の選考を行いました。各学校からノミネートされた多彩な作品の中から、給食に登場する『レシピ部門』(2 作品)と『アイデア部門』(8 作品)の2部門を決定しました。各校代表の入賞作品を紹介します♪

※今年度は、大阪・関西万博の開催にちなみ、「大阪の食の魅力の発信」をテーマとしました。レシピには、大阪でとれる食材を活かした料理や、大阪らしさを感じられる料理など、大阪の食文化の魅力を世界へ伝えられるような作品が数多く集まりました。地元ならではの食材や料理を大切に、その魅力を次世代へとつなげていきましょう。



2025
アイデア
部門

和泉中 A.A さん

『シャキシャキチヂミ』

大阪で有名な春菊やレンコンをつかってチヂミを作りました。春菊やレンコンの食感がシャキシャキでよかったです。ポン酢に大阪で有名なみかんをしばり、加えました。

2025
アイデア
部門

郷荘中 西村 正哉さん

『大阪名物串カツ
～万博ソースを添えて～』

大阪名物の串カツに万博をイメージした外国と大阪のソースを考えました。野菜もたくさん使われているので栄養満点です。どれも串カツとの相性抜群でとても美味しかったです♪

2025
レシピ
部門

石尾中 奥田 紬さん

『たこ焼き風炊きこみご飯』

大阪のソウルフードである「たこ焼き」をイメージしています。いろいろと栄養バランスを考えて作りました。青ねぎと人参とタコは泉州のものを使用しています。

2025
アイデア
部門

北池田中 小野寺 柚葵さん

『みーそソースグラタン』

大阪で有名な泉州水なすを使って、グラタンを作ってみました。ホワイトソースには、日本の発酵食品であるみそを混ぜ込み、和風なグラタンに仕上げました。

2025
アイデア
部門

南池田中 池宮 詩さん

『ネギレモンの鶏うどん!』

大阪人大好きうどんで、ネギとレモンをたっぷり摂取でき、寒い冬に寄り添ってくれるような味付けです。大阪人の人情が感じられる温かい一品。何度食べても食べたくなる味です。

2025
アイデア
部門

富秋中 I さん

『フライド大根』

食感や味がポテトと変わらず、しかもヘルシーです。大根は大阪でもよく栽培されている食材です。家庭であまりがちな大根で作れます。

2025
レシピ
部門

信太中 苅川 鈴さん

『大阪しろ菜の
さっぱりあんかけラーメン』

伝統的な大阪しろ菜を使って夏場や冬場でもおいしく食べられるようにしました。あんかけに酢を多めに入れて夏でもさっぱり食べられるようにしました。

2025
アイデア
部門

光明台中 本脇 萌々香さん

『じゅわっと泉州まい』

大阪の特産品である泉州なすと泉州玉ねぎを使用したしょうまいです。じゅわっと瑞々しさがあふれて、暑さもふきとぶくらい美味しかったです。

2025
アイデア
部門

南松尾はつが野学園 飯坂 颯哉さん

『とろとろ泉州玉ねぎの
土手焼き』

甘みを出すために大阪特産品の泉州玉ねぎを使い、とろとろになるまで煮込みました。牛すじも長時間煮込むことで溶けるほど柔らかくなります。牛すじが苦手な人は、豚バラでも代用できます。

2025
アイデア
部門

槇尾学園 伊中 優槻さん

『ナスピザ』

万博は色々な国の人が訪れます。大阪でとれたなすをピザ風にするによって、どの国の人も食べやすい味になると思います。そして、私自身なすの味が苦手でしたが、この料理はとてもおいしく楽しく食べることができました。



レシピ部門入賞の2作品(石尾中代表作品、信太中代表作品)については、3学期の給食(市統一メニュー)として、給食アレンジを加えて登場します。楽しみにしてくださいね。