



もいもいっうしん

令和7年
1月号



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1/24~1/30 全国学校給食週間



日本の学校給食の始まりは、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。戦争などの影響で中断されてしまいましたが、戦後、給食再開を記念して設けられたのが、1月24日~30日の「全国学校給食週間」です。

今では、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための重要な役割を果たしています。この期間を通し、あらためて食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食べましょう。

今年度の給食週間のテーマは「**富田林市産の野菜**」です。1月27日~31日の間の給食は富田林市で作られた野菜を毎日使用します。

1月の給食で使用する

とんだばやししさん やさい 富田林市産の野菜



富田林市の学校給食のために、野菜や米を作り、支えてくださっている農家の方々もご紹介いたします。

給食用作物生産組合



白い部分を作るために土寄せを2回して光に当たらないようにするそうです

白ねぎ

関西では「白ねぎ」関東では「長ねぎ」と呼ばれています。香りの成分のアリシンはビタミンB1の吸収を助けて疲れを回復する働きがあります。



11月上旬時点では、小さな白菜ができていました。虫の被害に困っているそうです

白菜

白菜は成分の約95%が水分ですが、風邪予防の働きがあるビタミンCやおなかのそうじをする食物繊維が多く含まれています。



春菊

独特の香りをもつ春菊は、鍋のアクセントなどに欠かせない野菜です。鉄が多く含まれていて、貧血予防になります。



水菜

京都原産の伝統野菜で、関東では京菜とも呼ばれます。鍋のほかシャキシャキとした食感からサラダにも合います。



人参

免疫力を高めるβカロテンが多く含まれています。皮の下に多く含まれていて、油と一緒に食べると吸収がアップします。



1月の給食にむけてすくすく育っています

大根

生の大根には消化を助けてくれるジアスターゼという成分が含まれています。熱には弱いので大根おろしやサラダにして食べるのがよいです。

のうえん ぺあ農園

他に1月では白菜・大根・人参も作ってくださっています



海老芋

富田林市の特産物。海老のような模様と形が特徴です。海老のような形にするため栽培に手間がかかります。風味がよく煮崩れしにくいといわれています。



4月から植え付けして10月下旬から収穫します



キャベツ

キャベツには、胃の健康を守るキャベジンという成分が含まれています。揚げ物に添えて一緒に食べるとキャベジンの効果が期待できます。



10月の時点では小さなキャベツができていました



大きく育てるのに1~2か月かかるそうです

小松菜

骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。その量はほうれん草の3倍、牛乳並みの量が含まれています。

とうじょう 東條ほんわか米生産部会



米 (ひのちゃん)

富田林市の東條地区で作られています。農薬を半分以下に抑えて化学肥料を使用せず、有機肥料のみ使用する栽培方法で「大阪エコ農産物」の認証を受けています。



ね 根っこの会

大根

無肥料、無農薬で自家採種した種を使い、自然本来の力のみで米や野菜を育てる「自然農法」をされています。給食のために、毎年大根を作ってくださっています。



青ねぎ

西日本で多く作られ、緑色の部分が多く「葉ねぎ」とも呼ばれています。白ねぎと同じように強い殺菌作用があるアリシンが含まれているので風邪予防の効果が期待できます。



大きく成長してました