

レシピ紹介

洋風豚汁



- ①ベーコンは1.5 cm長さの短冊に切る。
- ②玉ねぎは、薄切りにする。
- ③キャベツは、1.5cmの短冊に切る。
- ④にんじんは、いちょう切り、さといもは1 cm 角切りにする。
- ⑤いんげんは、1.5 cm長さに切る。
- ⑥さといもは下ゆでする。
- ⑦だしをとる。
- ⑧ベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんの順に入れ、だし汁を加えいんげん、キャベツ、さといもの順に入れ調味する。

材料(4人前)

ベーコン 40g 玉ねぎ 120g キャベツ 100g にんじん 32g さといも 40g
いんげん 12g みそ 30g だしパック 8g こしょう 0.08g 水 610cc

ほうれん草とにんじんのナムル

- ①ささみはゆでて細かくほぐす。
- ②ごまは煎っておく。
- ③にんじんは、千切りにしてゆでる。
- ④ほうれん草は、ゆでて水分を絞り、1.5 cmの長さに切る。
- ⑤調味料はあわせておく。
- ⑥ごま以外の材料を入れ、調味料を加え混ぜる。
- ⑦ごまを入れて、さっとあわせる。



材料(4人前)

ささみ 1本 にんじん 40g ほうれん草 120g 炒りごま 4g 砂糖 小さじ1
酢 小さじ1/2 レモン汁 1g しょうゆ 小さじ1 しお 0.8g ごま油 小さじ1/2

栄養士コメント

紀の川市産の野菜をたっぷり食べられるメニューを考えてくれました。野菜の甘みが効いていましたね。



保護者の方へ

『地場産農産物を使った給食レシピを考えよう』という学習テーマで、令和4年度から河南学校給食センター・紀の川市食育推進会議（紀の川市農業振興課・那賀振興局）が連携し、食育活動を実施しています。今回、池田小学校6年生は『食事のバランス』や『紀の川市の地場産農産物』について学んだ後、地場産物を使った給食レシピを考案し、うち2つのレシピが実際の献立に採用され、給食で提供されました。地場産物を学ぶ際には、紀の川市環境保全型農業グループにご協力いただき、地元農家さんのお話をうかがいました。ご家庭でも、今回の取り組みについて話題にいただき、給食に地元産の食材が使われていることにより関心を持って、考えるきっかけになればと思います。

池田小学校

地場産農産物を使った

給食レシピを考えよう

をまとめました



令和7年10月から令和8年1月の間で、紀の川市で作られている農産物を学んで、自分たちで地場産農産物を使った給食を考えて、地元の農家さんと一緒に給食を食べました。

河南学校給食センター・紀の川市食育推進会議

Check

家庭科の授業で、
「バランスのいい食事」
を学びました。



小林さんには、
農家が高齢化してい
ること、農業を仕事に
選んだ理由を教えて
もらいました。

Check

紀の川市の農家さんや県・市役所の人
から地場産の農産物について学びました。



角さんには、農業
を始めたきっかけや
田んぼの生き物を教
えてもらいました。

Check

自分たちで地場産の
農産物を使った給食を
考えました。

〇ほうれん草とにんじんのナムル【4人分】

材料		分量(g)	作り方
ささみ	1本		①ささみはゆでて細かくほぐす。
にんじん	40		②ごまは煎っておく。
ほうれん草	120		③にんじんは、千切りにしてゆでる。
炒りごま	4		④ほうれん草は、ゆでて水分を絞り、1.5cmの長さに切る。
：	：		⑤調味料はあわせておく。
：	：		⑥ごま以外の材料を入れ、調味料を加え混ぜる。
：	：		⑦ごまを入れて、さっとあわせる。



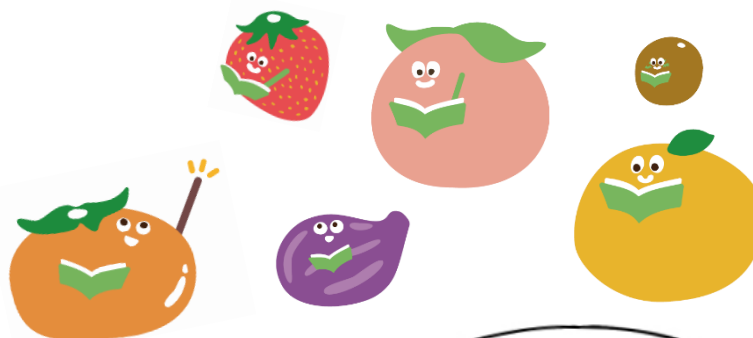
洋風豚汁

(地場産：キャベツ、にんじん)



お話しを聞かせていただいた農家さんと一緒に食べました！

6年生が考えました。



ほうれん草とにんじんのナムル

(地場産：ほうれん草、にんじん)



みんなの感想

できるかぎり、給食は残さず食べます

悪い虫もいれば、良い虫がいることがわかった

地域でとれた野菜を美味しく食べたくなった

農業を使わずに育てるのはむずかしいことが分かった

農家の高齢化が進んでいることを聞いて少し不安になりました

自分で農業をするのは楽しそうだと思います

野菜がたくさん入っていて、おいしかったです。

角さん



豚汁の洋風アレンジは
ナイスアイデア！
ごちそうさまでした。

小林さん