

いずみおおつ食育だより

令和5年11月 vol.2

泉大津市では、「いずみおおつ健康食育計画」を策定し、健康づくりや食生活に関するさまざまな取り組みを推進してきました。令和5年4月1日からは、「泉大津市健康づくり推進条例」が施行され、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進に努めていきます。

1日3食バランスの良い食事をおいしく食べ、生涯元気に楽しく過ごせるよう、乳幼児期から食育への関心を高めることが大切です。みんなに楽しんで食べてもらうため、令和2年度から市内就学前施設と小中学校で統一した、オリジナル献立給食を実施しています。

みんな大好き！



おづみんカレー

泉大津市の食の担い手である栄養士が連携し、考案した市オリジナルカレー！

泉大津市のゆるキャラ「おづみん」の文字が入った食材をベースに作成しました。

カレーの中に、おづみんの食材を探しながら楽しくおいしく召し上がれ。

お・オ（お）ニオン（たまねぎ）

づ・だいず（づ）

み・ミ（み）ンチ

ん・ピーマン（ん）



令和2年度から登場した「おづみんカレー」は、給食の定番メニューとなってきました。

6月に実施した新メニュー「おづみんマーボー」とともに、みんなの大好きなメニューになってくれるとうれしいです。

市内の子どもたちみんなが同じメニューを楽しくおいしく食べることで、食への興味や関心が高まっていくことを願っています。

***おづみんカレーは、11月の給食で登場します！**



レッツ☆クッキング！

おづみんカレーをおうちで作ろう☆

<材料 4 杯分>

・合挽ミンチ	80g
・水煮大豆	80g
・たまねぎ	1 個 (160g)
・にんじん	1/3 本 (60g)
・ピーマン	1 個 (20g)
・じゃがいも	2 個 (160g)
・ホールトマト	80g
・カレールー	80g
・サラダ油	大さじ 1
・水	600ml

<作り方>

1. 野菜を切る。たまねぎ、じゃがいもは角切り。にんじん、ピーマンはみじん切り。
2. 鍋にサラダ油を熱し、合挽ミンチと野菜を炒める。水とホールトマトを加え煮込む。野菜がやわらかくなったら、水煮大豆とカレールーを加え5分ほど煮込めば完成。