



令和8年

4月

No.45



食への興味は 健康づくりの第一歩

身体は、食べたもので作られます。幼児期の健康なカラダとこころを育むためには、食への興味や関心を培うことが大切です。みんなで美味しく食べる経験や、親子で食の体験活動に挑戦することは、食べることの楽しさや大切さを知るきっかけになります。

市では、わくわく食育体験や統一献立給食など、子どもの興味につながる様々な取り組みを行っています。

親子で取り組む「わくわく食育体験」
植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに、野菜の栽培活動から親子でのクッキング体験まで一連の体験ができる食の体験活動「わくわく食育体験」を実施しています。

※今年度も秋ごろ開催予定です。
ぜひご参加ください！



みんなが同じメニューを楽しく食べる

泉大津市では、市内の小中学校や就学前施設の栄養業務担当者と連携し、考案した献立を、年2回、統一献立給食として提供しています。

「おづみん」の文字が入った食材をベースに、子どもに人気のカレーとマーボー豆腐をアレンジしたオリジナルメニューで、食材や食べることへの興味につながることを期待しています。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

「おづみん」の食材を探しながら
味わいましょう！

6月に登場する統一献立給食！

おづみん麻婆



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）

<材料・4人分>

・豆腐	1丁	・赤みそ	大さじ1
・合挽きミンチ	60g	・テンメンジャン	小さじ1
・水煮大豆	60g	・濃口しょうゆ	小さじ2
・たまねぎ	小1個	・料理酒	大さじ1/2
・にんじん	1/6本	・中華スープ	小さじ1
・ピーマン	1個	・砂糖	大さじ1/2
・ごま油	適量	・しょうが	1/2かけ
		・にんにく	1かけ

【作り方】

- ①鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを炒め、香りがたったらミンチ、粗みじんにした野菜を加え炒める。
 - ②水120ml、調味料を加え、ひと煮立ちしたら、さいの目に切った豆腐、大豆を加え煮る。水溶き片栗粉（分量外）でとろみをつけたら完成。
- ※お好みで豆板醤やラー油など辛みをプラスして