

こまっきー



地元でとれた食べ物をおいしく食べよう

日頃の買い物で、地産地消を意識して食材を選ぶことはありますか？

地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。こども園でも、食育の日（毎月19日）は、堺産の農産物を使用した給食を提供し、地産地消を進めています。

ご家庭でも地元“堺”でとれたおいしい食材を味わってみませんか。

昨年度、1年間で 食育の日に使用した堺産の農産物／

小松菜は、年間を通して生産量が安定しており、給食でも取り入れやすい食材です。上神谷米は、堺市南区で生産されているブランド米です。

4月

小松菜



5月

小松菜



6月

なす
きゅうり

7月

小松菜



8月

小松菜



9月

小松菜



10月

小松菜



11月

ねぎ



12月

春菊



1月

キャベツ



2月

大根



3月

ほうれん草



～年間を通して～

米（上神谷米）



地産地消の いいところ／

生産地が近く
流通距離が短くなり
環境にやさしい

地域の伝統的な
食文化の継承
地域農業の活性化

生産地が近く
新鮮な旬の食材
が手に入る

生産者の顔や
生産状況が
見えて安心



堺産の農産物／

ハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」や市内のスーパーなどで購入できます。



「堺のめぐみ」

地域の農産物を知って、選んで、食べることで、食とくらしと環境を支える農業の多様な価値に共感する、地産地消の推進を目的とした地域ブランドです。



大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」

化学合成農薬や化学肥料の使用量を通常の半分以下で、様々な工夫をしながら手間をかけて栽培された農産物。大阪府の認証を受けた堺産農産物です。

堺のめぐみ URL

<https://www.city.sakai.lg.jp/sangyo/nosui/nousanbutsu/sakainomegumi/index.html>

～今月の献立より～

青菜おにぎり



【材料（1 合分）】

- ・精白米 1 合
- ・青菜（小松菜） 25 g（1/2～1 株）
- ・塩 1 g（小さじ 1/6）

【作り方】

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 青菜（小松菜）は下茹でし、水気を切り、細かく刻んでおく。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、1 合の目盛りまで水を加える。
- ④ ③に塩を加えて軽く混ぜ、②の青菜（小松菜）も加えて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、食べやすい大きさに握る。



おにぎりはこどもたちに大人気のおやつメニューです。
堺市でたくさん生産されている小松菜を使って、ぜひ作ってみてください。
小松菜の量を増やしたり、ごまを加えたりしてもおいしいです♪

今月の万博給食



「ベトナム」



バインミー（サンドイッチ）

©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク



<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

★堺市ホームページでも公立こども園の食育（給食メニューなど）について情報発信しています★

URL:https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

