毎月１９日は 食育の日

6月号 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会　学校給食課
令和6年（2024年）

6月は「食育月間」です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。日本では平成１７年に「食育基本法」という法律が制定されました。
「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

この機会にご家庭でも食生活を見直してください。

★以下のように各地で食育関連のイベントが開催されます。
ぜひ、ご参加ください。

今年は大阪で開催！！

◆第 19 回食育推進全国大会

楽しいステージイベントや学べるセミナー等食育体験ができます。

・6月１日(土)・２日(日)　　大阪南港 ATC ホール
10：00~17：00　10：00~16：00

詳しくはこちら！

検索	食育推進全国大会　大阪

◆食育パネル展

【開催期間】６月15日（土）~28日（金）14時まで
【開催場所】堺市役所　エントランスホール（本館１階）
【歯と栄養の相談】6月25日（火）13時~15時
※堺市食育関係課合同の食育パネル展示です

堺のめぐみ（小松菜）を使った料理

～小松菜お好み焼き　～

【材料（４人分）】

・ベーコン・・・・・５０ｇ
・キャベツ・・・・・７０ｇ
・にんじん・・・・・２０ｇ
・お好み焼き粉・・・９０ｇ
・ソース・・・・・・２５ｇ
・つきこんにゃく・・３０ｇ
・小松菜・・・・・・７０ｇ
・焼ちくわ・・・・・３０ｇ
・油・・・・・・・・適量
・水・・・・・・・・６０cc

【作り方】

① キャベツは短い千切り、小松菜は１㎝程度、にんじんは千切り、ベーコンは１㎝幅、焼ちくわは半月切りにする。
② お好み焼き粉を水で溶き、ベーコン・つきこんにゃく・キャベツ・小松菜・にんじん・焼ちくわを混ぜ合わせる。
③ フライパンに薄く油をひき、１人分ずつ玉じゃくし等で入れる。
④ 両面をしっかり焼き、上からソースをかける。

堺のめぐみ

堺のめぐみ Gifts from Sakai

地元で採れる食材を地元で食べる「地産地消」は旬の野菜を食べるよい機会です。
給食では小松菜、たまねぎ、春菊等、堺で採れた野菜を使っています。
堺で採れる野菜は「堺のめぐみ」というブランドでスーパーや市内の直売所で売られています。ご家庭でも「堺のめぐみ」をご活用ください。

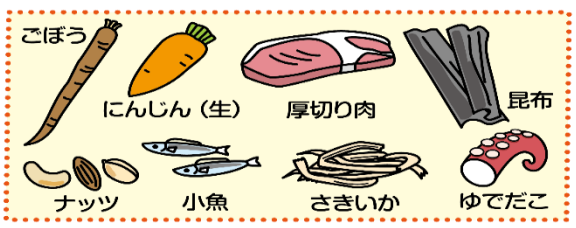
6/4~6/10は

歯と口の健康週間です

噛ミング３０（カミングサンマル）をご存知ですか？厚生労働省がひと口３０回以上かむことを目標として「噛ミング３０運動」を提唱しています。
よくかむことは、消化・吸収がよくなるだけでなく、むし歯予防や脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなると言われています。

かみごたえのある食材を積極的に取り入れ、食材を大きく厚めに切る等、調理方法を工夫してみましょう。
歯や口の健康を通して食事を楽しむ生活習慣を育みましょう。

かみごたえのある食べ物



成長期に重要な栄養素、カルシウム

小・中学生期は骨にカルシウムをたくさん蓄えることができる時期なので、人生の中でカルシウムの摂取が重要な時期です。そのため給食では毎日カルシウムが豊富な牛乳が出ます。アレルギー等で乳製品を摂取できない人は小魚や野菜等他の食品を積極的に取り入れるよう、心がけてください。

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳（200ml）227mg

高野豆腐（乾燥品１個 20g）126mg

ひじき（ゆで50g）48mg

小松菜（50g）85mg

ししゃも（１尾）66mg