

令和7年
(2025年)
2月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

間食や夜食のとり方を考えよう！

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、間食や夜食をとりすぎて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか。間食は時間を決めて食べること、食べ過ぎないこと（一日200kcal以内）、食事リズムやバランスをくずさないように気をつけましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりになるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるようにしましょう。

200kcalのおやつ目安



参考 みかん1個（50kcal）、りんご半分（50kcal）等果物はビタミン補給もできるのでおすすめです。

栄養成分表示を確認して選びましょう！

お菓子などの加工食品の裏側に、栄養成分が載っています。このお菓子のエネルギーはどれくらいあるのか、というふうに表示をよく確認して選びましょう。

消化のよい夜食の例

もし夜食をとるならば、できるだけ消化のよいものを選びましょう。



（参考：子どもの食育【農林水産省】、中学校食生活教材【文部科学省】）

2月

簡単レシピ！

「フェイジョアード」



2月20日 実施献立



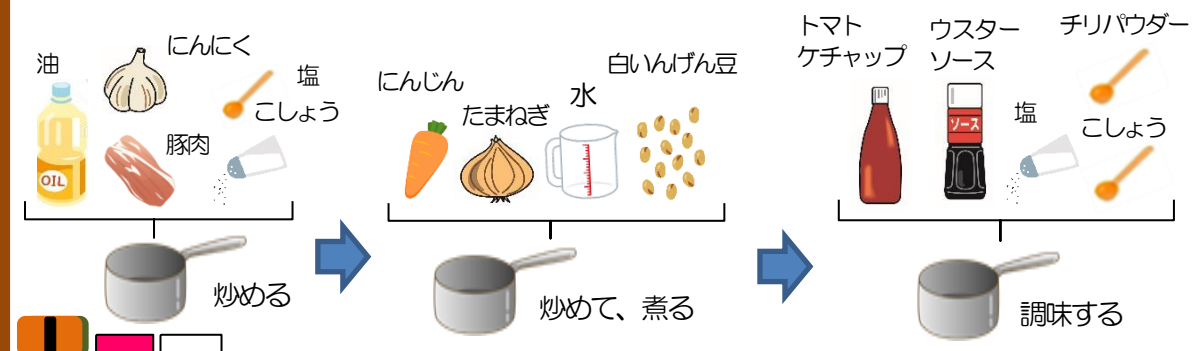
コシーニャ
フェイジョアード
カンジャ

【材料（2人分）】

- ・豚肉・・・80g
- ・にんにく・・・少々
- ・たまねぎ・・・80g
- ・★ウスターソース・・・8g
- ・★塩・・・少々
- ・★チリパウダー・・・少々
- ・白いんげん豆水煮・・・80g
- ・にんじん・・・40g
- ・油・・・適量
- ・★トマトケチャップ・・・24g
- ・★こしょう・・・少々
- ・水・・・20m

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
 - ②油を入れ、にんにく・豚肉を炒める（塩・こしょうを振り入れる）。
 - ③にんじん・たまねぎを加えさらに炒め、水を入れて煮る。沸騰したらアクを取り、白いんげん豆を加えて十分に煮る。
 - ④調味料（★）で調味し、十分に煮て仕上げる。
- ※水が多い場合は、味付けをする前に量を調整してください。



日本の「伝統的酒造り」がユネスコ無形文化遺産に！

2024年12月5日、日本の「伝統的酒造り」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的なこうじ菌を使った酒造りの知識と技術である「伝統的酒造り」は、日本酒、焼酎・泡盛、みりん等を生み出し、日本各地の気候や風土に依りて発展しました。また、祭事や婚礼といった日本の社会文化的行事に酒が不可欠な役割を果たしており、伝統的酒造りはそれを根底で支える技術となっています。



「伝統的酒造り」を落語で紹介
（文化庁制作）

<https://www.youtube.com/watch?v=7GODjKsznpY>