

令和8年  
(2026年)  
1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

## 大事な日の食事（試験の前日や当日の食事）

受験などこれからの人生で緊張する場面が度々訪れると思いますが、緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は食べても不調にならない料理でも、胃腸の調子が悪くなる場合があります。大事な日の前日や当日は次のようなことに気を付けましょう。

- ◎大事な日こそ、朝食を食べて実力発揮！
- ◎脳のエネルギーになる炭水化物を食べる
- ◎食べ慣れたもの、いつも食べているものを食べる
- ◎生卵・刺身・冷たい牛乳等は避ける
- ◎消化に負担のかかる揚げ物は避ける



## なぜ食塩のとりすぎはよくないの？

食塩はナトリウムと塩素が結合した「塩化ナトリウム（NaCl）」です。水に溶けて、それぞれナトリウムイオン・塩化物イオンとして体内に取り込まれます。食塩をとりすぎて体内のナトリウム濃度が高くなると、この濃度を正常に戻すために体は水分をため込もうとします。すると血液の量も増え、そのことで血管にかかる圧力が高まり「高血圧」になります。この高血圧の状態が続くと様々な病気を招きやすいと考えられています。

『日本人の食事摂取基準 2025 年版』では、高血圧の予防のためには6 g/日未満の摂取が望ましいとしつつ、塩分を多く含む和食が食文化という日本人の特徴もあり、目標達成の実現性を考えて目標量が設定されています。（12～14 歳の男性は7.0 g/日未満、女性は6.5 g/日未満）ちなみに、体に必要な機能を維持するために最低限とらなければいけない食塩の量は、大人でわずか1.5 g/日とされています。

給食では、塩分を2.5 g/食未満になるように献立を考えています。給食の味が薄いと感じる人は、普段、濃い味に慣れてしまっていないですか。高血圧は長期間にわたる食塩のとりすぎで起こります。その時になって後悔しないよう、今から薄味に慣れ、素材そのものの味を楽しむ、健康的な味覚を育てていきましょう。



（参考：「日本人の食事摂取基準 2025 年版」 第一出版）

1月

簡単レシピ！

## 「すき焼き」

【材料（2人分）】

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ・牛肉・・・・・・・・60 g   | ・たまねぎ・・・・・・・・40 g |
| ・糸こんにゃく・・・・20 g   | ・豆腐・・・・・・・・60 g   |
| ・はくさい・・・・・・・・60 g | ・油・・・・・・・・0.2 g   |
| ・春菊・・・・・・・・6 g    | ・しょうゆ・・・大さじ1/2    |
| ・白ねぎ・・・・・・・・6 g   | ・砂糖・・・・・・・・小さじ1   |
| ・にんじん・・・・・・20 g   | ・料理酒・・・・・・・・少々    |



【作り方】

- ① はくさいは短冊切り、春菊は3cmに切る。白ねぎは斜め切り、にんじんはうすめの短冊切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② 油を熱し、牛肉を炒め、さらに糸こんにゃくを入れて炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れて炒め、はくさい、白ねぎを加えて煮込む。
- ④ 豆腐を入れて、砂糖、しょうゆ、料理酒で調味し、最後に春菊を入れて十分に煮て仕上げる。



## 第24回 堺市食育フェア

テーマ「食と健康」～食生活を見直そう～

「堺市食育フェア」は全国学校給食週間（1月24日～30日）に合わせ、毎年この時期に開催しています。学校給食の役割や現状、学校における食育の取り組みを知ってもらい、食育の大切さについて理解を深めることを趣旨としています。ぜひ、ご覧ください。

- 1 日時 令和8年1月20日（火）～30日（金）午前9時～午後9時  
（初日は正午から、最終日は16時まで）

- 2 場所 堺市役所 高層館1階エントランスホール  
3 内容 学校給食と食に関する展示 ・ 児童生徒の作品（絵画や川柳）展示  
4 主催 堺市教育委員会 ・ 堺市初等教育研究会 食育部会  
5 問合せ 学校給食課 電話 072-228-7489



## 28品目 アレルゲンフリー献立を実施します

1月にアレルゲンフリー献立を実施します。アレルゲンフリーとは、特定原材料8品目と特定原材料に準じるものの20品目を使用していない献立です。正月献立で「ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・紅白なます・魚菜天と野菜のうま煮」です。  
※すべてのアレルギーに対応するものではありません。