



8・9月

食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和5年(2023年)

朝ごはんは生活リズムを整えましょう!

長い夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こりやすくなります。夏休みの間の生活リズムの乱れが原因と考えられますが、ヒトの体に備わっている1日のリズムを刻む「体内時計」は24時間より少し長いいため、放っておくととんとんずれていきます。

このずれをリセットしてくれるのが朝の日の光を浴びることと朝ごはんを食べることです。新学期のスタートにおいて、「早寝・早起き・朝ごはん」で子どもたちが体内時計をリセットし、規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



G7 学校給食を実施します



10/28、10/29にG7大阪・堺貿易大臣会合が開催されることから、9・10月の学校給食でG7参加国の料理を取り入れた給食を実施します。また、子どもたちは、ポスター等で各国の食文化についても学びます。給食をきっかけに国際感覚が高まることを願っています。

ご家庭でも関心を持ってもらえるよう、市のホームページでG7献立レシピの紹介もしますので、子どもたちと他国の料理を楽しんでみてください。

★G7 学校給食献立(日本は各献立区域の和食献立)
※各日、下記の献立にパンと牛乳が付きまます。

国	主なメニュー
イタリア	・ペペロンチーノ ・イタリアンサラダ
フランス	・ポトフ ・鶏肉のラタトゥイユ
ドイツ	・じゃがいものズッパ ・ハンバーグの野菜ソース
イギリス	・スコッチブロス ・ジャケットポテト
カナダ	・グリーンポタージュ ・サーモンの香草焼き ・メープルシロップ
アメリカ	・マカロニスープ ・チリコンカン

市のホームページにG7学校給食についての取組み(ポスター・献立レシピ)を紹介しています。下のQRコードからアクセスしてください。



https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/yutakana/hoken/gakkou_kyuushoku/G7gakkou_kyuushoku.html

旬のもの(とうもろこし)を使った料理

～ コーンと卵のスープ ～

材料(4人分)

- ・鶏肉…60g
- ・クリームコーン缶(小)…1/2～2/3缶
- ・にんじん…60g(1/3本)
- ・たまねぎ…120g(1/2個)
- ・鶏卵…Lサイズ2個
- ・油…小さじ1/2
- ・中華パイヨン…小さじ1
- ・淡口しょうゆ…大さじ1・1/2
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・塩、こしょう…適量
- ・水…750～800cc



作り方

- ① 鶏肉は2cm角に、にんじんはいちょう切りに、たまねぎはうす切りにする
- ② 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒める(塩・こしょうをふり入れる)
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める
- ④ 分量の水を入れ、沸騰したらアクをとり、中華パイヨンを入れる
- ⑤ クリームコーンを加えて煮、淡口しょうゆ・塩で調味する
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れて十分に煮て仕上げる

食育クイズ!



【問題】

とうもろこし1本には、何粒の実ができるでしょうか?

- ① 約100粒
- ② 約300粒
- ③ 約600粒

とうもろこしのひげは、実の数と同じ本数になるよ!

中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は第2給食センター(南区桃山台)の配送校と開始時期をご紹介します。

〔給食開始予定〕令和7年4月～

〔配送校〕14校

泉ヶ丘東、平井、登美丘、野田、福泉、福泉南、宮山台、若松台、三原台、晴美台、原山台、庭代台、赤坂台、美木多

