

1年間の食育について振り返りましょう。



1年間のまとめの時期です。「さかい食育目標」に沿って1年間の食育の振り返りをしましょう。

さ 三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 塩分をとり過ぎないように気をつけている

か 感謝して食を大切にす

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 堺でとれる農産物を5つ以上知っている
(小松菜、春菊、ほうれんそう、水菜、しろな、トマト、他)

い 一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

最後に追加でチェック!



- 野菜は毎日1人300g（大人は350g）以上食べている

堺のお弁当レシピ集

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。堺市HPには、栄養バランスのとれたお弁当作りの参考になるよう「堺のお弁当レシピ集」を掲載しています。下記QRコードからアクセスし、ぜひご覧ください。

検索 堺 お弁当レシピ



また、堺市では、選択制中学校給食を実施しています。ぜひご利用ください。

検索 堺 選択 給食



旬のもの（みつば）を使った料理

～にゅうめん～

材料（4人分）

- ・みつば・・・6g
- ・えのき茸・・・30g
- ・にんじん・・・60g
- ・焼かまぼこ・・・60g
- ・そうめん・・・1束
- ・淡口しょうゆ・・・大さじ1
- ・削り節・・・12g
- ・だし昆布・・・3g

作り方

- ① みつばは1cmに、えのきは2cmに切る
- ② にんじんは千切りにする
- ③ 焼かまぼこは小口切りにする
- ④ そうめんは2つ折りにし、鍋で茹でて、ザルにあげ、流水でよく洗う
- ⑤ 削り節とだし昆布で出汁をとる
- ⑥ 鍋に出汁840ml入れ、にんじん・淡口しょうゆを入れて煮る
- ⑦ えのき茸・かまぼこ・④のそうめんをいれて煮、みつばを入れてひと煮たちさせる

食育クイズ!



みつばを長持ちさせるためには?

- ① そのままの状態常温保管
- ② 容器に入れて根元を水につけて冷蔵庫保管
- ③ 新聞紙で包み、風通しがよい冷暗所に保管

中学校給食について



令和7年度の堺市中学校全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は、持ち物についてです。中学校給食が始まると、小学校と同じようにエプロン（または白衣）、帽子（または三角巾）、マスクが必要となります!



※食通信8・9月号で、第2給食センター（南区桃山台）のご紹介をしましたが、開始時期が変更となりましたのでお知らせします。なお、中学校給食を開始するまでの間は、現在実施している選択制給食を継続して対応します。

【給食開始予定】令和7年6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

堺市HP
お知らせ

