

2024年
3月

中学校

食通信



【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

1年間の食生活を振り返りましょう

「はい」と思うものに
○をつけましょう。

●朝ごはんは
毎日食べましたか？



→ ×の人は下の①へ

●バランスの良い食事を
心がけましたか？



→ ×の人は下の①へ

●野菜は毎日、食べ
ましたか？



→ ×の人は下の②へ

●食事では、いつもよく
かんで食べていましたか？



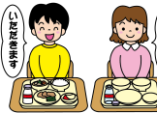
→ ×の人は下の③へ
食通信6月号で復習

●カルシウムの多い食
事を心がけましたか？



→ ×の人は下の③へ
食通信5月号で復習

●「いただきます」「ごち
そうさま」の食事のあいさつは
しっかりできましたか？



→ ×の人は下の③へ
食通信11月号で復習

☆「○」の数が少なかった人は、できなかったところをがんばりましょう。

① 食育講演会 URL (<https://youtu.be/yy29b4VWQ8Q>) を視聴しましょう。

「早寝早起き朝ごはん学習会

～子どもでもできる簡単・おいしい朝ごはん～

料理研究家・管理栄養士

村上 祥子 先生



②野菜は1日350gを目標に食べましょう。

もっと知りたい人は農林水産省のサイトにアクセス！

URL (<https://x.gd/v7sLt>)



③堺市のホームページに過去の食通信が
掲載されています。そこで復習をしまし
ょう。

URL (<https://x.gd/LkUWu>)



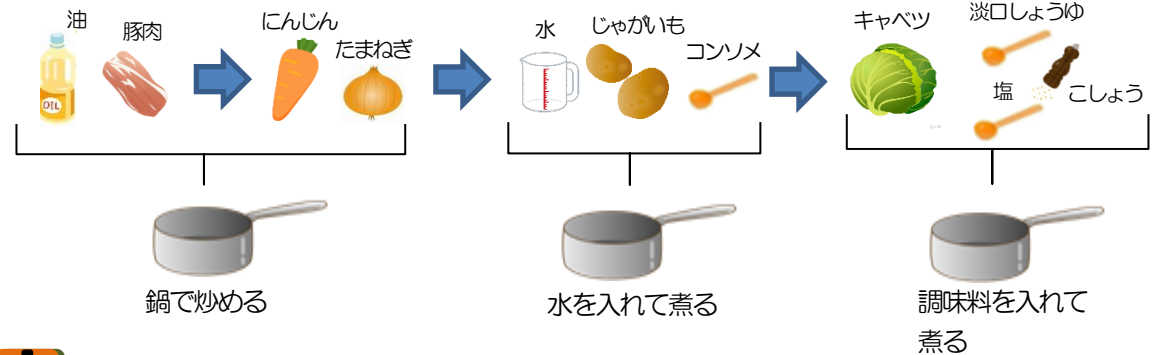
3月 簡単レシピ！「ポトフ」

材 料 (2人分)

- ・豚肉・・・40g
- ・にんじん・・・30g
- ・じゃがいも・・・60g
- ・油・・・(小さじ1/2弱)
- ・★淡口しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・★こしょう・・・少々
- ・キャベツ・・・50g
- ・たまねぎ・・・50g
- ・コンソメのもと・・・2g
- ・★塩・・・少々
- ・水・・・150ml

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る
- ② キャベツは3cmの色紙切りに、にんじんは1cmのいちょう切りにする
- ③ たまねぎとじゃがいもは2cmの角切りにする
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める
- ⑤ にんじん・たまねぎを炒め、水を入れて煮て、沸騰したらアクをとり、じゃがいもとコンソメのもとを入れる
- ⑥ キャベツを入れて煮、★の調味料を入れて調味する



3月5日 実施献立



肉団子のソースかけ
コーンビーンズ
ポトフ
フルーツゼリー

全員喫食制の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。
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

