

2020年
9月

中学校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 保健給食課



さかい食育チェックをしてみよう！

堺市では、「堺市食育推進計画（第3次）」を策定しています。「堺のまちは元気やさかい～伝えよう 堺の食育～」をスローガンに、「食を通じた 元気なまち 堺」をめざして、3つの「さかい食育目標」を設定しています。この目標に沿って、食について振り返ってみましょう。

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

※主食（ごはん、パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこなど）

自分に合った量で、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、朝食を毎日食べる、食事リズムを整える等の望ましい食習慣を身に付け、元気な身体をつくりましょう。

か 感謝して食を大切にする

- 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

食べ物が食卓に並ぶまでには、生産、運送、調理などに多くの人がかかわっています。また、私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、よく味わって食べることで、食べ物を無駄にしないなど、食べ物を大切にする感謝の心を大切にしましょう。

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

家族や仲間と囲む食卓は、食事のマナー、食文化を学んだり、自分の食習慣を見つめたりする機会になります。また、「一緒に食べるとおいしいね。」と和やかに食卓を囲む時間は、おいしさや楽しさなどを実感するだけでなく、一緒に過ごしながら心を通わせる場でもあります。

9月 簡単レシピ！

「キャベツとひき肉のコチジャン炒め」

材 料（2人分）

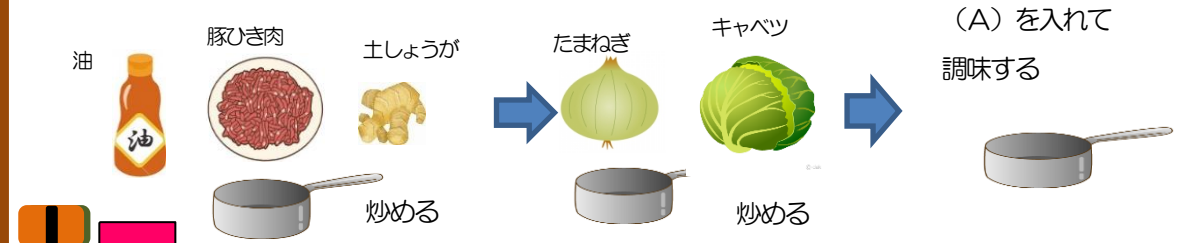
- ・豚ひき肉・・・30g
- ・キャベツ・・・70g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・土しょうが・・・少々
- ・油・・・・・・・・適量
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・少々

- ・コチジャン・・・小さじ1弱
- ・みりん・・・・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・・・・小さじ1
- ・料理酒・・・・・・小さじ1/3
- ・砂糖・・・・・・・・ひとつまみ

(A)

作り方

- ①キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、土しょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し油を入れ、豚ひき肉・しょうがを炒める。塩・こしょうを入れる。
- ③たまねぎ・キャベツを入れて炒め、(A)で調味し、味を調べて仕上げる。



中学校給食9月3日実施献立



サーモンフライ
キャベツとひき肉のコチジャン炒め
なすのみそ汁



食品とプラスチック容器

2020年7月1日からレジ袋の有料化がスタートしました。この取り組みは、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの課題への対策として世界的に行われています。私たちは、プラスチックの過剰な使用を抑制していくことが求められています。

現代の私たちの食生活を維持するためには、プラスチックは欠かせないものです。飲料やお弁当の販売はもちろんのこと、果物、野菜、肉や魚など、様々な食品の販売にもプラスチック容器が使用されています。

普段何気なく使っているプラスチック。使用量を減らしたり、リサイクルしたりするために、私たちにはどんなことができるでしょう。



2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

