

1年間の食について振り返りましょう



## 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
- 毎食野菜料理を食べている

## 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
- 堺産農産物「堺のめぐみ」を知っている  
(小松菜、春菊、ほうれんそう、水菜、しろな、にんじん、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

### 給食レシピ公開中!

堺市のホームページでは、給食で人気のレシピを公開しています。おうちで作りやすい量や調理方法にしています。ぜひ参考にしてください。



検索

堺市食育レシピ

### 食育クイズ!



【問題】

3月3日はひな祭り（桃の節句）です。ひな祭りのお吸い物に入れる食べ物は何でしょう。  
① あさり ② しじみ ③ はまぐり

### 旬のものを使った献立 ～いちごカップケーキ～



材料（4人分）

- いちご・・・40g
- 小麦粉・・・70g
- 牛乳・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ2
- 油・・・大さじ1
- ベーキングパウダー・・・2g
- カップ（8号）・・・4個（オープンで使用できるもの）

作り方

- いちごはへたをとり、さいのめ切りにする。
- 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーをふるい、牛乳を加えて混ぜる。
- ②に油といちごを入れて混ぜる。
- ③をカップに4等分にしている。（カップの7分目位の量）
- 180度に予熱したオーブンで10分～15分加熱する。

電子レンジで加熱する場合は、電子レンジ可のカップを使用してください。また、加熱はラップをかけずに1個ずつ、600W1分ほどし、竹串を刺して生地がついてこなければ完成です。追加する場合は、10秒ずつ様子を見ながら加熱してください。

### 中学校給食について



中学校給食は2つのセンターで調理し配送されます。各センターからの配送校は下記の通りです。ぜひホームページをご覧ください。

第1学校給食センター



堺区・北区・美原区全校と東百舌鳥・八田荘・深井・深井中央・日置荘・南八下・浜寺・上野芝・鳳・津久野・浜寺南  
計29校へ配送

第2学校給食センター



南区全校と泉ヶ丘東・平井・登美丘・野田・福泉  
計14校へ配送



中学校での給食当番の持ち物についてご案内します。小学校で使用していたもので構いません。サイズ等確認していただき、4月の給食開始までにご準備ください。

① 給食服

上半身を覆うことが可能な首や肩からかけるタイプのエプロン

※色の指定はありません

(小学校で使用していた給食服や家庭科の授業で作成したエプロン等)

② 帽子

小学校で使用していた帽子や、三角巾・バンダナ等

③ マスク

材質等の指定はありません



※生徒の個人持ちになりますので、ご家庭で用意いただき、清潔を保てるよう洗濯をお願いします。