

1年間の食育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

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
(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

現在開催中

給食に関する企画展の紹介

「いただきます
～おいしい給食のヒミツ～」

場所：堺市立ビックバン

4月13日（日）まで開催

ビックバン全館で給食についての展示や食育ワークショップが開催されています。詳しくはホームページをご覧ください。



ビックバンホームページ

<https://www.bigbang-sakai.jp/>



万博献立（オーストラリアの料理）

～豆とハムのスープ～



材料（4人分）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・ハム・・・・・・・・・・60g | ・白いんげん豆・・・・60g |
| ・キャベツ・・・・・・・・60g | ・セロリ・・・・・・・・・・6g |
| ・にんにく・・・・・・・・少々 | ・にんじん・・・・・・・・60g |
| ・たまねぎ・・・・・・・・90g | ・油・・・・・・・・・・適量 |
| ・洋風ブイヨン・・・・6g | ・淡口しょうゆ・・大さじ1と1/2 |
| ・塩・・・・・・・・・・少々 | ・こしょう・・・・・・・・少々 |
| ・水・・・・・・・・・・800ml | |



作り方

- ① にんにくはみじん切り、キャベツ・ハムは短冊切り、セロリはうすいちょう切り、にんじんはさいのめ切り、たまねぎは小さめの角切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくを炒める（塩・こしょうを振り入れる）。
- ③ セロリ・にんじん・たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 水を入れて沸騰したら、洋風ブイヨン・白いんげん豆・ハムを入れアクをとる。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、キャベツを入れてさらに煮る。
- ⑥ 淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味し、十分に煮て仕上げる。

くるで、万博!



今月はオーストラリア料理の紹介です。オーストラリア先住民およびヨーロッパ、アジア、太平洋諸島からの移民を含む世界各国様々な国の料理が融合したものがオーストラリア料理の特徴です。上記で紹介している「豆とハムのスープ」はオーストラリアの定番家庭料理ですが、英語圏で似たスープがよく食べられています。



MIRAI SAKAI EXPO

中学校給食について



令和7年6月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、給食当番の持ち物についてご案内します。全員喫食制中学校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洗濯をお願いします。