

令和7年  
(2025年)  
3月

中学校

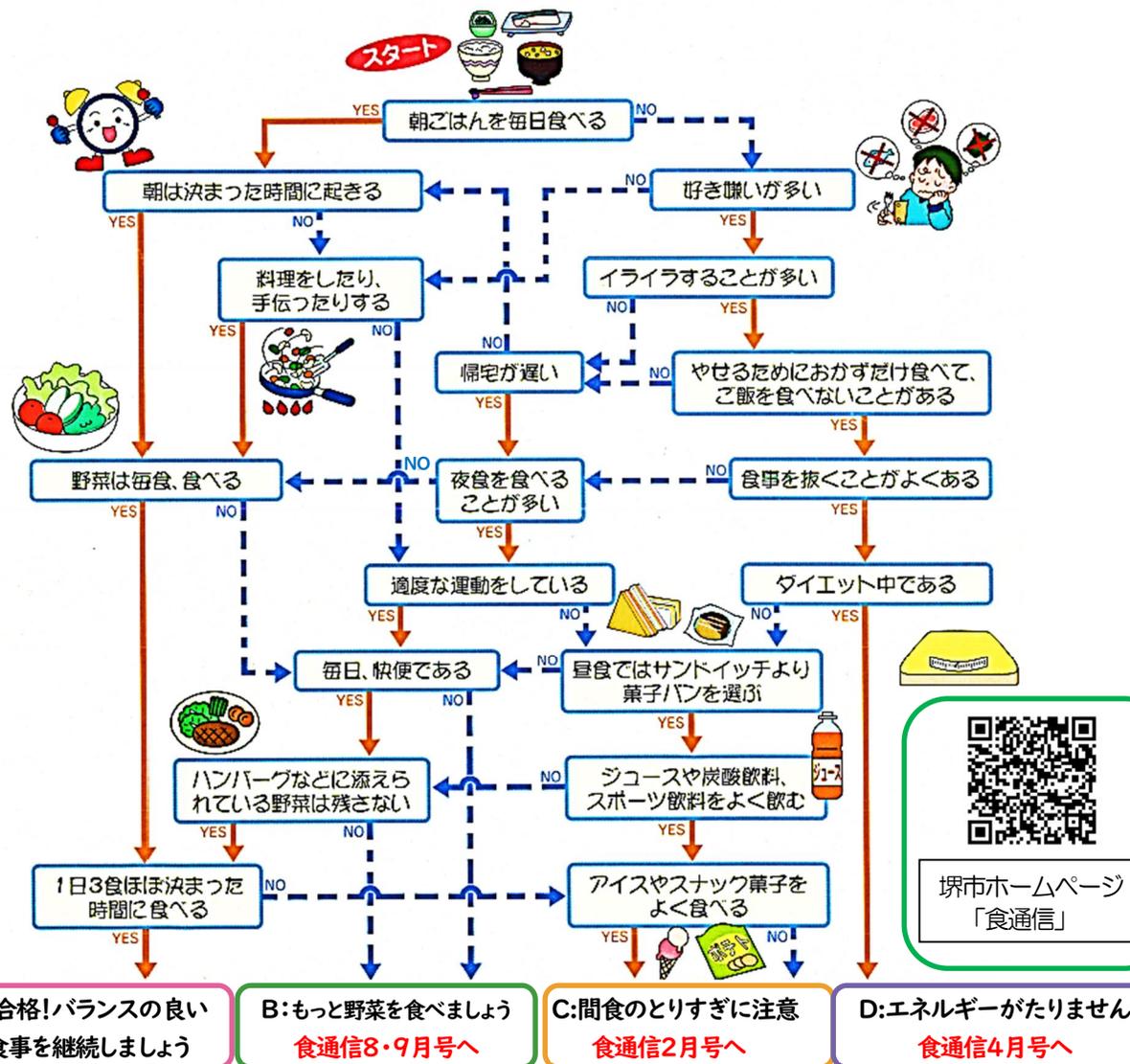
# 食通信

毎月19日は  
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

## 食生活を振り返りましょう

食生活は、みなさんの今と将来の生活に深いつながりがあります。例えば、「栄養のバランスを考えて食事をする」「朝ごはんを毎日しっかり食べる」といった習慣を、今、身につけておくことは、生活習慣病になりにくい体をつくり、生涯にわたって健康に過ごすことにつながります。下の図で食生活を振り返ってみましょう。



堺市ホームページ「食通信」

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。B~Dの人はそこで復習をしましょう。  
URL ([https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/school\\_lunch/food\\_education/letter.html](https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/school_lunch/food_education/letter.html))

(参考:「健康的な食生活で未来に輝け! ~中学・高校生のあなたへ~」(堺市保健センターリーフレット))

## 3月 簡単レシピ!

### 「チキンパルミジャーナ」



☆オーストラリア、メルボルンの名物料理です

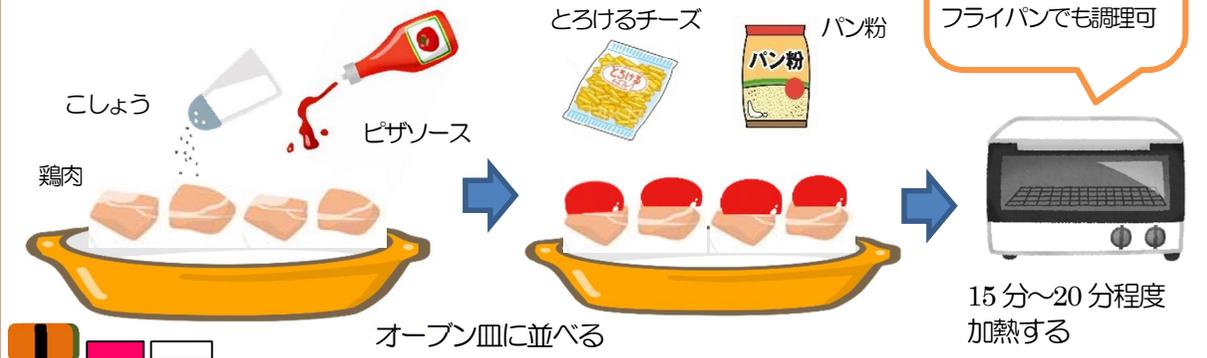
【材料(2人分)】

- 鶏肉・・・120g
- ピザソース・・・30g
- パン粉・・・4g
- こしょう・・・少々
- とろけるチーズ・・・16g

【作り方】

- 鶏肉をオープン皿に並べ、こしょう・ピザソースをかける。
- その上にとろけるチーズ・パン粉を乗せ、オーブントースターで15分~20分程度加熱する。

※フライパンで調理することもできます。フライパンで調理する場合は、油(適量)を入れて鶏肉を炒め(こしょうを振り入れる)、その上にピザソース・とろけるチーズ・パン粉をかけます。



3月4日 実施献立



チキンパルミジャーナ  
ポテトウェッジ  
ビーンスープ

## 全員喫食制の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。

- 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)
- 帽子**  
小学校で使用していた帽子や、三角巾・バンダナ等
- 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