令和5年（2023年）8・9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

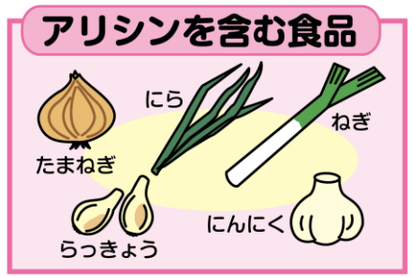
夏の疲れを吹き飛ばそう！

新学期がスタートしました。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。「朝ごはん」を食べて、生活リズムを整えましょう。

疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミン B1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に汗と一緒に流出して不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

＋



食を通して、世界を知ろう！

みなさんは 10 月に G7 大阪・堺貿易大臣会合が開催されることを知っていますか？10/28、10/29 の開催に合わせて９月・10 月の給食に G7 参加国の料理が登場します。

ポスターで食文化等についての紹介もしますので是非読んでください。市のホームページには給食献立レシピを掲載しますので、のぞいてみてください。

市のホームページに各献立のレシピを掲載しています。右の QR コードからアクセスしてください。
https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/yutakana/hoken/shokuiku/G7kyuusyoku.html

9月 簡単レシピ！

G7 献立 フランス

「ラタトゥイユ」

材　料（2人分）

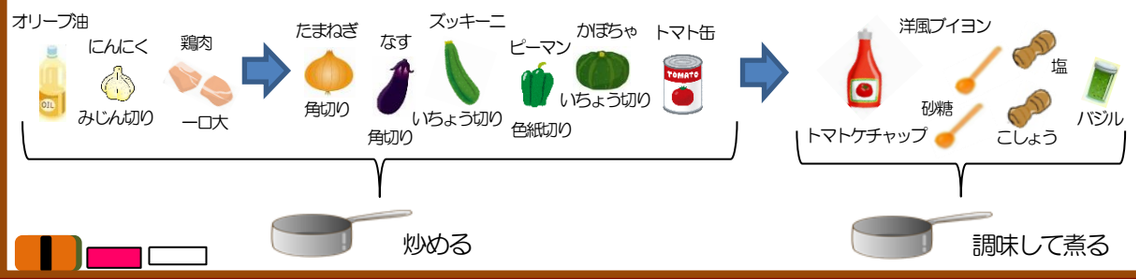
鶏肉・・・・・・50g
なす・・・・・・20g
かぼちゃ・・・・20g
ピーマン・・・・10g
トマト缶・・・・20g
★トマトケチャップ・・15ｇ
★洋風ブイヨン（またはコンソメ）・・1/2キューブ
★塩・・・・・・・適量
★水・・・・・・・20ml　※水は調整してください
たまねぎ・・・・20ｇ
ズッキーニ・・・10ｇ
にんにく・・・・一かけら
バジル・・・・・適量
オリーブ油・・・小さじ1
★砂糖・・・・・一つかみ
★こしょう・・・適量

9月14日　実施献立

マカロニグラタン
ラタトゥイユ
コンソメジュリアンスープ
フルーツゼリー

作り方

① 鍋を熱しオリーブ油を入れ、鶏肉とにんにくを炒める
② たまねぎ・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン・トマトを入れて炒める
③ ★の調味料を入れて調味し十分に煮て、最後にバジルを加えて仕上げる



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。
今回は第２給食センター（南区桃山台）の配送校と開始時期をご紹介します。

〔給食開始予定〕令和７年４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