

令和6年
(2024年)
6月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

6月は「食育月間」です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。日本では平成17年に「食育基本法」という法律が制定されました。「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。この機会に食生活を見直しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

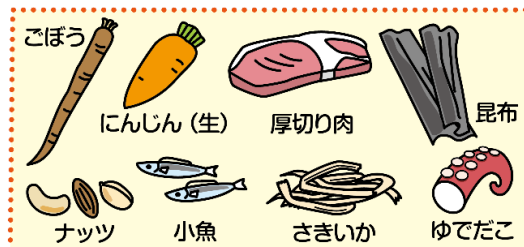
6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるために丈夫で健康な歯と口を保つこと、よくかむ習慣が大切です。



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

かみごたえのある食べ物



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



6月

簡単レシピ！

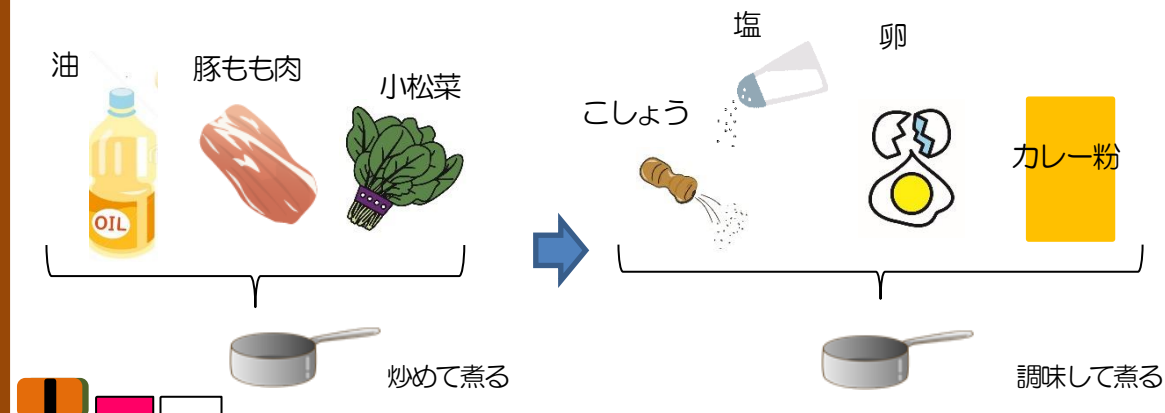
「小松菜と豚肉のカレー風味卵炒め」

【材料（2人分）】

- | | |
|-------------|--------------|
| ・豚もも肉・・・20g | ・小松菜・・・100g |
| ・卵・・・・・・1個 | ・油・・・・・・適量 |
| ・★塩・・・・・・少量 | ・★こしょう・・・少量 |
| ・★カレー粉・・・少量 | ・水・・・・・・20ml |

【作り方】

- ① 小松菜は2cm程度の長さに切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、豚もも肉を炒める。
- ③ 小松菜を入れて炒め、分量の水を入れて煮る。
- ④ ★の調味料を入れる。
- ⑤ 卵を流し入れ、十分に煮て仕上げる。



6月21日 実施献立



和風豆腐ハンバーグ
アイリッシュポテト
小松菜と豚肉のカレー風味炒め
もやしの中華炒め

10歳代のうちに、丈夫な骨を作しましょう！

骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を骨量といいます。骨量は、10歳代の発育期に急激に増加し、20～30歳代にピークに達します。10歳代の間に、カルシウムやたんぱく質などを含むバランスの良い食事や、十分な運動によって骨をしっかりとっておくことが大切です。中学生の時期に骨量を増やすことは将来の骨量にも大きく影響します。積極的にカルシウムの多い食品を食べましょう。

