

令和6年
(2024年)
8・9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

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。「人生100年時代」と言われていますが、元気に100歳まで生きるためには中学生の頃からの健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

目標1日350g！



加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ



めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。 	●ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。
---	--

9月

簡単レシピ！

「なすのみそ汁」

今回はなすを使っていますが、季節の野菜を入れるといいです

【材料（4人分）】

・なす・・・・・・・・60g	・たまねぎ・・・・・・80g
・うすあげ・・・・・・15g	・豆腐・・・・・・80g
・赤みそ・・・・・・大さじ2	・白みそ・・・・・・大さじ1
・削りぶし・・・・・・8g	・水・・・・・・600ml

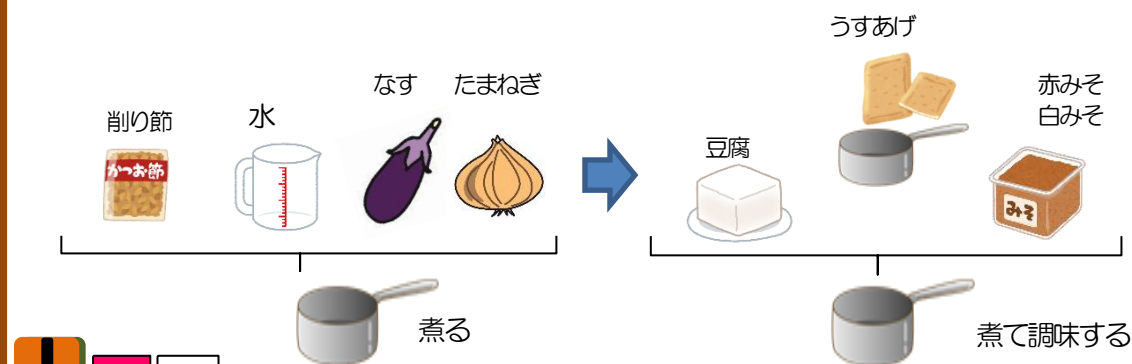
【作り方】

- ① 削りぶしでだし汁をとる。
- ② なすは5mm程度の厚さのちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③ うすあげは2～3cm長さに切り、油抜きする。
- ④ だし汁を煮立たせ、たまねぎ・なすを入れて煮、アクをとる。
- ⑤ 豆腐を入れて煮、うすあげを入れて、だし汁で溶いた赤みそ・白みそで調味し、十分に煮て仕上げる。

9月6日 実施献立



豚肉の甘辛煮
ちくわの磯辺揚げ
なすのみそ汁



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1丁23番1号）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6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

