

令和8年
(2026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

間食を上手にとりましょう

間食は、楽しみの一つであると同時に、食事とあわせて栄養バランスを整える大切な役割があります。朝・昼・夕の食事に影響しないよう、食べる時間や量を決めることがポイントです。

間食のとり方 3か条



さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、成長期に積極的に取りたい栄養素を補えるものを選ぶ。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



食品表示について知ろう

【食品の表示には大切なことがいっぱい書かれています】

食品についている表示やマークから、その食品についてのいろいろなことがわかります。どんな原材料を使って作られたか、どう保存したらよいかなど食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。



栄養成分表示

大さじ1杯（約20g）当たり

熱量	39 kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.004g

栄養成分表示

エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分の含有量が表示されています。

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

食品表示の例
「いちごジャム」

原材料名

原材料（げんざいりょう）の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

期限表示

保存方法を守った上で、いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

製造者

この食品を作っている会社の名前や住所が書いてあります。

名 称	いちごジャム
原材料名	いちご（国産）、砂糖／酸味料、ゲル化剤（ペクチン）
内 容 量	400g
賞味期限	2025.9.30
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

出典：農林水産省「食品表示について」

旬のなすを使ったかんたんレシピ ～なすのミートソース焼き～



材料（4人分）

- ・なす・・・・・・・・・・4本
- ・ミートソース缶（市販）・・ 1缶
- ・塩、こしょう・・適量
- ・とろけるチーズ・・・・・・・・適量

作り方

- ① なすは縦半分に切り、中身をスプーンなどでくりぬく。くりぬいたあとの皮付きのなすは、器にするので置いておく。
- ② くりぬいた中身を小さく切り、ミートソースと混ぜ合わせ、塩・こしょうをふる。
- ③ ①で器のようになったなすに、②を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④ トースターやグリルでチーズがとろけるまで焼く。

【なす農家の藤田さんのお話】

どんな料理にも合うのが、なすのいいところです。
給食で堺市産のなすを味わってください！



堺っこ献立

食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい



「堺っこ献立」には、さかいの地場産物やさかいにゆかりのある食材を使用します。8. 9月の堺っこ献立は「なすのみそ汁」です。さかいで収穫されたなすを味わってください。

令和8年度堺市食育講演会のお知らせ

「成長期のこどもたちとの関わり方 ～未来の健康につなげるために～」

bokuno 株式会社
代表取締役

内丸 計太 氏

（ダイエットコーチ 計太）

令和9年3月まで配信

★ダイエットコーチとして活躍する講師が、成長期のこどもたちとの関わり方や健康づくりのポイントを分かりやすくお伝えします。ぜひご視聴ください！

オンデマンド（限定配信）で実施しますのでQRコード等は学校からの配付版をご覧ください。

成長期のこどもたちとの関わり方
～未来の健康につなげるために～

パーソナルジム「ボクノジム」
代表 ダイエットコーチ計太