

令和7年
(2025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

全員喫食制中学校給食がはじまりました



給食の献立は、成長期の中学生に必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地域の郷土料理を取り入れたり地場産物を使用したりして地域や生産者のことを知ってもらったり、旬の食べものを紹介したり、行事食を取り入れ季節を感じてもらったりと様々なことを考えて提供しています。また、今年度は大阪・関西万博が開催されていることから、世界の料理に興味をもってもらうために「万博献立」を紹介しています。

給食の献立には、毎日いろいろなねらいや願いを込めており、その一部を給食カレンダーに書いています。ぜひ毎日の給食を通して様々なことを学んでください。



『さかいの日』

「さかいの日」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。6月のさかいの日の食材は「昆布」です。さかいの包丁と昆布が会ってできた細切り昆布を使った「昆布と切干大根の炒め煮」です。

給食を通して身に付けたいこと



食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



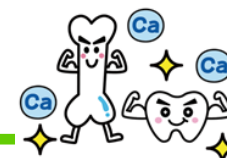
地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

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。健康は一生の宝物。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」＝「生きる力」を身につける必要があります。「食」という漢字は「人を良くする」と書きます。食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにも、この機会にそれぞれの「食」を見直し、その大切さについてあらためて考えてみましょう。



じょうぶな骨や歯をつくりましょう



人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは、広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そしてミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。カルシウムが少なくなると、骨がじょうぶに成長できず、将来骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

どれくらいカルシウムをとればいい？

みなさんの年齢や性別に合わせて、国が定めている1日にとったほうがよいとされるカルシウムは右のとおりです。給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。（日本人の食事摂取基準 2025年版）

12～14さい
(給食450mg)



(男子) (女子)

カルシウムを多く含む食品

骨や歯をじょうぶにするために積極的に食べるようにしましょう。



堺市の学校給食で使用している食材についての情報や献立表が掲載されています。

検索 堺市学校給食協会

ホームページをご活用ください

