

令和7年
(2025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

生活リズムを整えましょう

2学期が始まりました。夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多いかもしれません。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に過ごすために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



給食センターの様子

みなさんの給食は、第1学校給食センター又は第2学校給食センターで作っています。

1つの釜で1000人分のおかずを作ることができます。味や炒め具合を均一にするために工夫して混ぜます。



食材は1袋ずつ異物がないかどうか丁寧に確認します。

今月の万博レシピ ～ポヨ・アラ・ブラサ～

南米のペルー料理です。



材料（4人分）

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・鶏肉・・・・・・・・240g | ・にんにく・・・・・・・・適量 |
| ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 | ・白ワイン・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ・酢・・・・・・・・大さじ1/2 | ・トマトケチャップ・・大さじ1 |
| ・マネズ 風ドレッシング・小さじ1 | ・塩、こしょう・・・・・・少々 |
| ・一味唐辛子・・・・・・少々 | |

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏肉を耐熱容器に入れ、塩、こしょうをふる。
- ③ にんにく、しょうゆ、白ワイン、酢、トマトケチャップ、マネズ 風ドレッシング、一味唐辛子を混ぜ合わせ、②の上からかける。
- ④ 200℃のオーブンで15～25分加熱する。

選択制給食でも大人気だったメニューです！

水分のとり方&飲み物3択クイズ



Q1 水分のとり方として正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ 寝る前にたくさん飲む

Q2 ペットボトル飲料に口をつけて飲んだ後の行動で正しいのはどれ？

- ① 数日冷蔵庫に保管する
- ② 日当たりの良い場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

【答え】Q1＝①、Q2＝③（食中毒を引き起こす細菌が増えるため、開けたその日のうちに飲む）