

令和8年  
(2026年)  
2月

中  
学  
校

# 食通信

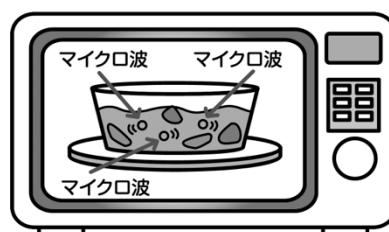
【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は  
食育の日

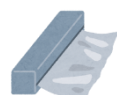
## 電子レンジを上手に使いましょう

電子レンジは、食べ物に「マイクロ波」という、電気と磁気の波をあてることで、温めたり、料理を作ることができる機械です。食べ物には、水がたくさんふくまれているので、その水は「水分子」というとても小さな粒の集まりでできています。マイクロ波が当たると、この水分子がぶつかり合って熱を出します。

寒い時に飲み物を温めたり、夜食を準備する時など、電子レンジを使うことが多いと思います。安全に上手に使いましょう。

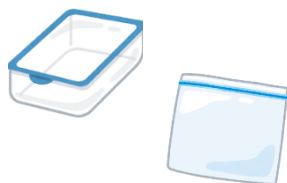


### 電子レンジを使うときの注意



アルミホイルは使えません。  
食品用ラップを使いましょう。

熱に強く、電子レンジで使える器や袋を使う。



殻や皮がある物をそのまま加熱すると、破裂することがある。

卵

たらこソーセージ※

※袋の表示をよく見ましょう。

取り出すときに、熱い蒸気や汁でやけどをしないように気を付ける。



## 学校給食に堺市産のお米が登場！

2月から学校給食に堺市産のお米が登場します。堺市産米のうち、「にこまる」と「ヒノヒカリ」、そして新品種の「恋の予感」というお米を混ぜて使用します。一番使用割合の多い「にこまる」も「恋の予感」も高温障害に強い品種です。粒が大きくもちもちとした食感が特徴です。

学校給食では「地産地消」の取組として「堺のめぐみ」をはじめ堺市産の食材を積極的に使用しています。

調べてみよう⇒「恋の予感」の名前の由来



2月

簡単レシピ！

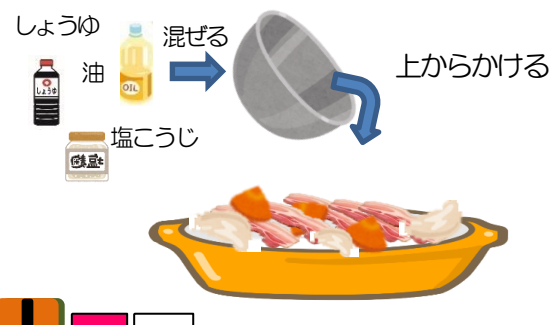
### 「豚肉の塩こうじ焼き」

【材料（2人分）】

- 豚肉（ロース）・・・130g
- にんじん・・・20g
- たまねぎ・・・40g
- ★塩こうじ・・・10g
- ★しょうゆ・・・小さじ1/2
- ★油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんはうすめのいちょう切り、たまねぎは2cmの角切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 耐熱容器に豚肉、にんじん、たまねぎをのせ、上から調味料（★）を混ぜ合わせたものをかける。
- ④ 予熱したオーブン又はオーブントースターに入れ、220℃で15分～20分加熱する。



15分～20分程度  
加熱する



フライパンでも調理可



## 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。今回は野菜を切る作業です。



機械で切ることが多いです。千切りも大きさや太さをを変えることができます。



白ねぎの斜め切りやしめじ・えのきなどの石づきを除くのは、機械ではなく調理員が包丁で切ります。