

令和8年
(2026年)
3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

一年間を振り返ってみましょう

毎日の食生活は、みなさんの今の健康だけでなく、将来の生活にも深く関わっています。例えば、「栄養のバランスを考えて食事をする」「朝ごはんを毎日しっかり食べる」といった習慣は、一年を通して少しずつ定着させていくことで、生活習慣病になりにくい体づくりにつながり、生涯にわたって健康に過ごすことができます。今年度は6月から給食が始まり、新しいメニューや食材、味付けなどにふれる機会も多かったと思います。

この一年間の給食や自分の食生活を振り返り、下の図を見ながら、できたことをチェックしてみましょう。



<p>食事の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>食事の時間を楽しく過ごせましたか？</p>

3月

簡単レシピ！

「はりはり汁」

「はりはり」は水菜のシャキシャキした歯触りを表す擬音からきています。関西では、はりはり鍋が有名で、ここから水菜を使う汁物=はりはり汁という呼び名が広がりました。

【材料 (2人分)】

- 豚肉・・・70g
- えのきだけ・・・20g (2cmに切る)
- 大根・・・20g (いちょう切り)
- にんじん・・・20g (いちょう切り)
- 水菜・・・40g (3cmに切る)

- 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・少々
- 料理酒・・・小さじ1/2
- だし昆布・・・適量
- けずりぶし・・・6g
- 水・・・320cc

【作り方】

- だし昆布とけずりぶしでだし汁をとる。
- だし汁を煮立たせ、豚肉を入れて煮、アクをとる。
- にんじん、大根を入れて煮、アクをとる。
- えのきだけを入れ、料理酒、薄口しょうゆ、塩で調味し、水菜を入れて、十分に煮て仕上げる。



だし昆布は水からつけよう！

おにぎりは何と食べる？ ～栄養バランスで考えてみよう～

コンビニでおにぎりを買うとき、みなさんはどう選んでいますか？
実は「おにぎりを選んだあと、何を組み合わせるか」が大事です。

◆「おにぎり+飲み物」はどっち？
⇒どちらでもOK。水分補給は大事です！



◆「おにぎり+カップ麺」は？
⇒炭水化物が多すぎて、他の栄養が不足。野菜入りラーメンでも同じです。



◆では、どう選べばいいの？ ポイントは **3つの栄養をそろえること** です。
3つの栄養とは

- ① **主食** (炭水化物)
- ② **野菜** (ビタミン・食物せんい)
- ③ **肉、魚、卵など** (たんぱくしつ) です。

◆例えばこんな組み合わせ



栄養バランスがよくなりました！

まずは「**主食・野菜・肉、魚、卵など**」の3つをそろえる意識をもって選びましょう。