

令和8年
(2026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

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと過ごすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、自分ができることから取り組んでみましょう。

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために『健康な歯』を保とう！



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また歯の健康は全身の健康にも深くかかわっています。むし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

6月 簡単レシピ！

「豚肉のバーベキューソース」



【材料（2人分）】

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・豚肉（ロース）・・・120g | ・砂糖・・・・・・・・小さじ1 |
| ・かぼちゃ・・・・・・・・40g | ・みりん・・・・・・・・小さじ1/3 |
| ・たまねぎ・・・・・・・・40g | ・料理酒・・・・・・・・小さじ1/3 |
| ・しろねぎ・・・・・・・・2g | ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1 |
| ・土しょうが・・・・・・・・適量 | ・油・・・・・・・・適量 |
| ・にんにく・・・・・・・・適量 | ・塩、こしょう・・・適量 |
| ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 | ・水・・・・・・・・大さじ3 |
| ・りんごピューレ・・・6g | |

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。かぼちゃはうすめのいちよう切り、たまねぎは角切り、しろねぎは小口切り、土しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、豚肉、かぼちゃ、たまねぎを並べて塩・こしょうをふり、200℃に加熱したオーブンで15分～20分焼く。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、土しょうが、しろねぎを炒める。
- ④水、りんごピューレ、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ十分に煮てソースを作る。
- ⑤②の上に④のソースをかける。

りんごピューレはりんごを煮てすりつぶして作るができます。

成長期に大切なカルシウムをとろう



カルシウムは、骨や歯のおもな構成成分で、じょうぶな骨や歯をつくるためにとても大切です。また成長ホルモンの分泌をサポートする役割もあります。骨はカルシウムを貯めておく場所といわれています。成長期にはカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まるとともにカルシウムの必要量も増えます。給食では毎日牛乳が出ますね。給食の牛乳（200ml）をすべて飲むと、一日に必要な量の約30%のカルシウムをとることができます。自分の骨や歯をじょうぶにするためにひとくちでもよいので挑戦してみましょう。食物アレルギー等で飲めない人は、小魚、大豆製品、小松菜やちんげん菜などの緑黄色野菜などカルシウムが多く含まれる食品を積極的にとるようにしましょう。



『堺っこ献立』

「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。刃物の技術があった堺市では、昆布の加工が盛んになりました。そこで6月の堺っこ献立は切り昆布を使った「五目豆」です。

◆食育パネル展

【開催期間】 6月11日（木）12時～24日（水）15時まで

【開催場所】 堺市役所 エントランスホール（本館1階）

※堺市食育関係課合同の食育パネル展示です。



ぜひ、みにきてね！