



2024年  
4月8日発行  
食育月目標

4月 みんなで楽しく  
食べよう

～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています～

## ☆今月の目標☆ 仲間と一緒に給食を食べよう

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新年度の学校生活がスタートして、みなさんは期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか？環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。みなさんの心と身体の健やかな成長を支えるため、今年度も、安全、安心、そしておいしい給食を提供します。



## 誰かと一緒に食べていますか？



和泉市では、農林水産省の食育推進基本計画の12の目標にあわせた『食育月目標』を作っています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことを生徒に身につけることと、保護者向けにも家庭における食育をすすめるものです。毎月の特集を参考にして、ご家庭で食育を話してみましよう！

✓家族や仲間一緒に料理や食事を楽しんでいますか？

✓家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も身体も元気にします。

### 共食をするとこんないいこと

- 共食をすることは、
- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
  - ②健康な食生活と関係しています。
  - ③規則正しい食生活と関係しています。
  - ④生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。



### 食育(マメ)知識

和泉市の学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3を目安に作られています。不足しがちなカルシウムについては、1日の40%、ビタミンB1・ビタミンB2は、30%以上が摂取できるように設定されています。残さず食べて自分の身体に必要な栄養をしっかりと取りましょう。また、肥満や高血圧といった生活習慣病につながるおそれのある脂質は少な目に、食塩もかなり少な目に設定されており、その基準をもとに献立をたてています。給食の栄養量も小学校より高く設定され主食の量も増えていますが、**身体の成長にあわせて考えられていますので残さず食べましょう。**

## 作ってみよう！給食メニュー！！

### カラフルひじき

給食に初めて登場するカラフルひじきを紹介します。名前のおり彩り豊かなだけでなく、カルシウムや鉄もたっぷりとれて、栄養も豊かです。



<材料>数量(4人分)

ベーコン	1枚
ひじき	14g
人参	1/4本
ピーマン	小1個
とうもろこし(冷凍または缶詰)	30g
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
水	大さじ4

### <作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ ピーマンはせん切りにし、さっと下ゆでしておく。
- ④ にんにくはみじん切りにする。(多めに切ってラップに包み、冷凍しておくとなりに使いやすいです。)
- ⑤ ベーコンは5mm幅に切る。
- ⑥ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。油が温まったら、ベーコンを中火で炒める。
- ⑦ 人参とひじきを入れてさらに炒め、塩、こしょう、酒をふり入れる。
- ⑧ とうもろこし、水、濃口しょうゆを加え、ひじきがやわらかくなるまでふたをして弱火で煮る。
- ⑨ ふたを開け、ピーマンを加えて火を強め、水分をとばして出来上がり!

※ 味をみて、薄ければ塩を少し追加してみてください

### 会話を楽しんで食べるほかに

学校の共食で大切なこと  
食事のマナー



### 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを身につけ、これからの食生活で実践していきましょう。

#### ①姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらい開け、椅子にきちんと腰をかけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。机にひじをついたり、背中を丸めたりしません。



#### ②人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。また、かむ時は口を閉じて食べましょう。



おやくそく



#### ③食器をきちんと持とう

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなります。茶碗と汁椀の持ち方は、親指を椀のふちにかけて、他の指はそろえて底にあてます。はしも正しく持ちましょう。



#### ④感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして残さず食べましょう。

