

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会



2025年

食育月目標

1月

食・農の
体験をしよう

～ 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☆ 感謝して食べよう

みなさんは食事の前に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
学校での給食の時間には、ほとんどの人があいさつをしていると思いますが、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知っていますか？

「いただきます」

私たちが生きるために必要な食べ物は、もともとは命のある植物や動物です。それらの命をいただき、私たちの命につなげることへの感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」には「走り回る」という意味があります。走り回って食材を集め、食事を用意してくれた人への感謝を表す言葉です。



私たちの食生活を支えてくれている多くの人々に感謝しましょう。



生産者さん

お店の人



配送の人

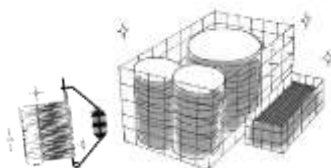


食事を作ってくれる人



感謝の気持ちを行動で表そう！

- 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
調理員さんやおうちの人など直接伝えられる人には、「おいしかった」「ありがとう」と言葉にすることで気持ちがより伝わります。
- できるだけ残さず食べる
いただいた命や食事に関わってくれた方々のご苦勞を無駄にしないように、できるだけ残さず食べるようにしましょう。
- 準備、片付けを丁寧に行う
作ってもらった食事は、こぼさないように注意して配膳しましょう。片づけは、給食当番の人や調理員さんが困らないように決められた方法で行いましょう。



作ってみよう！給食メニュー！！

旨辛チャプチェ

和泉市中学生給食レシピコンテスト入賞作品

北池田中学校の生徒が考えた献立です。給食では春雨の代わりに、糸こんにゃくを使っています。お肉はひき肉を使ってもおいしいですよ！



<作り方>

- ① にんじんはせん切り、キャベツは1cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は2cmに切り、さっと下ゆでする。
- ③ 糸こんにゃくは2cmに切り、下ゆでする。
- ④ 豚肉は、1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンで油を熱し、豚肉をよく炒める。
- ⑥ にんじん、キャベツ、糸こんにゃくの順でやわらかくなるまで炒める。
- ⑦ Aを加え味付けし、小松菜、ごま、ごま油を加えて出来上がり！

<材料>数量(4人分)

にんじん	1/2本(60g)
キャベツ	4枚(80g)
小松菜	1/4袋(40g)
糸こんにゃく	100g
豚肉	60g
油	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
ごま	大さじ1/2(5g)
ごま油	小さじ1/2

農業体験してみよう！

野菜や果物の栽培や収穫などの農業体験を通じて、食べ物に命があることを感じたり、生産者さんの苦勞を知ることで、食べ物に対する意識や関心が高まります。

🌱 トマト、きゅうり、バジルなどは、家庭菜園でも育てやすく、春ごろには苗が販売されているので、初心者におすすめです。

🌱 和泉市にも農業体験ができる施設があります。

「いずみふれあい農の里」（和泉市仏並町）では、いちご、玉ねぎ、じゃがいもなど、季節の野菜や果物の収穫体験ができます。

