

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会



2025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。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



作ってみよう！給食メニュー！！

春野菜のクリームスープ

代表的な春野菜のアスパラガスと春キャベツ、そして、これから旬を迎える玉ねぎとじゃがいもを使ったミルク味のスープです。



<材料>数量(4人分)

とりもも肉	120g
じゃがいも	1個
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
春キャベツ	3枚
アスパラガス	1本
油	小さじ1
水	200mL
牛乳	250mL
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは1cm角に切り、水にさらす。
 - ② 人参は0.5cmのいちよう切り、玉ねぎはうす切りにする。
 - ③ 春キャベツは、1cmの短冊切りにする。
 - ④ アスパラガスは1cmの斜め切りにし、下ゆでする。
 - ⑤ とりもも肉は1cm角に切り、塩、こしょうをふる。
 - ⑥ 鍋に油を入れ、とりもも肉を中火で炒める。人参と玉ねぎを入れてさらに炒め、水を加える。
 - ⑧ 煮立ったら、じゃがいもと春キャベツを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
 - ⑨ 顆粒コンソメと牛乳を入れ、煮立たせる。
 - ⑩ アスパラガスを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて出来上がり！
- ※ 味見をして、薄ければ塩を少し追加してください。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



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。**