

# しょくいく 食育だより



門川町学校給食センター  
R7.11.4 発行

令和7年度No.2

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



## 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通して未来へと伝えていくことが重要です。

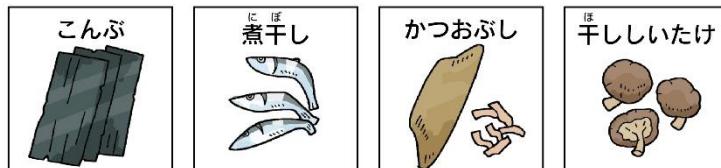
### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



### 牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい！牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

## 給食レシピ

こちらの写真は  
5、6年生の量です。



## かぼちゃのミートソース煮

材料	切り方	<1人分>	<4人分>
豚ひき肉		15 g	60 g
鶏ひき肉		10 g	40 g
かぼちゃ	2cm角切り	45 g	1/8 個
たまねぎ	粗みじん切り	30 g	中1/2個
にんじん	粗みじん切り	10 g	中1/3個
グリンピース		5 g	20 g
ミックスビーンズ		20 g	80 g
砂糖	小さじ1/2	大さじ1強	
水		20 g	カップ1/2
こいくちしょうゆ		1 g	小さじ1弱
ケチャップ	大さじ1	大さじ4	
ウスター・ソース	小さじ1/2	小さじ1・1/3	
トマトピューレ	小さじ1弱	大さじ1	
塩	0.15 g	ひとつまみ	
こしょう	0.04 g	少々	

### 作り方

- 豚ひき肉・鶏ひき肉を火が通るまで炒めます。
- たまねぎ・にんじんを軽く炒めて、かぼちゃ・水・砂糖を入れ煮込みます。
- ミックスビーンズ・Aの調味料を入れ味を付けます。
- グリンピースを加え火が通ったら完成です。

A

えいようまんてん  
かぼちゃは栄養満点！  
よぼう  
かぜ予防にもなるよ！

