

3月 食育だより

2026(令和8)年 3月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

-3月の食育テーマ:1年間のふり返りをしよう-

今年度も残りわずかとなりました。今月は、食育だよりでお伝えしてきた食に関するいろいろな情報をクイズでふり返ります。

ねんかん 1年間をふり返ろう

食育

クイズ



①カルシウムには骨や歯の材料になる以外のはたらきはない。



②よくかんで食べると、むし歯の予防になる。



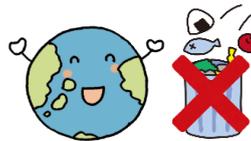
③朝ごはんをめくと、心身の不調の原因につながる。



④主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスのよい食事になる。



⑤世界で食品ロスはほとんどなくなった。



⑥和食の食事作法では、はしの使い方は重要ではない。



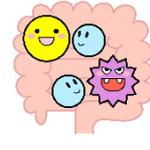
⑦冬至には、かぼちゃや小豆を食べる風習がある。



⑧災害時に役立つパッキングッキングとは、電子レンジを使う調理方法である。



⑨腸内環境を整える食品の合言葉は「まごはやさしいよ」である。



クイズの

答え

①× ②○ ③○ ④○ ⑤× ⑥× ⑦○ ⑧× ⑨○

①カルシウムには、骨や歯の材料になる他、筋肉を動かしたり、脳の指令をスムーズに伝えたりするなどのはたらきがあります。



⑤世界では、生産された食料の1/3が捨てられています。

⑥和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方は重要です。

⑧パッキングッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。

1年間をふり返って、今までに学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう！

3年生のみなさんは、卒業後、自分自身で食べるものを選ぶ機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日をおくってください。

↑↑↑↑



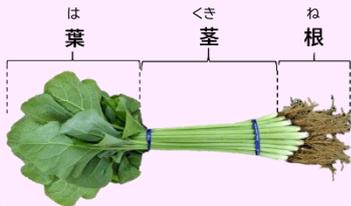
八尾若ごぼうの季節がやってきた! 若ごぼうを食べよう

若ごぼうは、一般に根を食べる普通のごぼうとは異なり、根・軸・葉のすべてを食べることができる八尾の特産野菜です。早春の豊かな香りとシャキシャキとした歯ざわりが特徴で、八尾市では「春を告げる野菜」として親しまれています。若ごぼうを使った料理にチャレンジして、八尾の春を味わってみませんか。QRコードから調理動画も見ることができます。

〈下処理の仕方〉



- ① 根・茎・葉に分け、水でよく洗う。
- ② 【根】土などを落として、包丁で皮をこそぎ、うすく切る。水に20分ほどさらし、水気をきる。
- ③ 【茎】4cm幅に切る。水に20分ほどさらし、水気をきる。
- ④ 【葉】鍋に湯を沸かしてゆで、冷水にとる。水気をしぼる。



八尾若ごぼうの

葉のつくだ煮

〈材料〉4人分

- 八尾若ごぼう(葉)…1束分(約100g)
- ちりめんじゃこ …30g
- しょうゆ・みりん …各大さじ2
- ごま油 …大さじ1

〈作り方〉

- ① 下処理した葉を細かく刻む。
- ② フライパンにごま油をひき、葉とちりめんじゃこを炒め合わせる。
- ③ しょうゆとみりんで味つけをする。



八尾若ごぼうの炒め煮

〈材料〉4人分

- 八尾若ごぼう(茎・根)…200g
- 油あげ …1枚
- だし汁 …1/2 カップ
- しょうゆ・みりん …各大さじ1
- 砂糖 …大さじ1/2
- 塩 …少々
- 油 …大さじ1



〈作り方〉

- ① 油あげに湯をかけ、油ぬきをする。
- ② 油あげを短冊切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、下処理した根を炒める。
- ④ ②を加えて炒める。
- ⑤ 下処理した茎を加えてさらに炒める。
- ⑥ だし汁を加えて煮る。
- ⑦ 調味料を入れて味つけし、全体に火を通す。



お知らせ

アリオ八尾に作品が展示されます

2年生が作成した若ごぼうの掲示物が、アリオ八尾で行われる「八尾若ごぼう品評会」の会場で8点ほど、展示されることになりました。みなさんが八尾の特産物について知り、魅力を発信しようと作成したものを多くの人に見てもらえる機会ができました。



八尾若ごぼう品評会

3月14日(土)
10時~15時(予定)

アリオ八尾1階の
レッドコートが会場です!