

7月食育だより



2025年(令和7年)7月
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

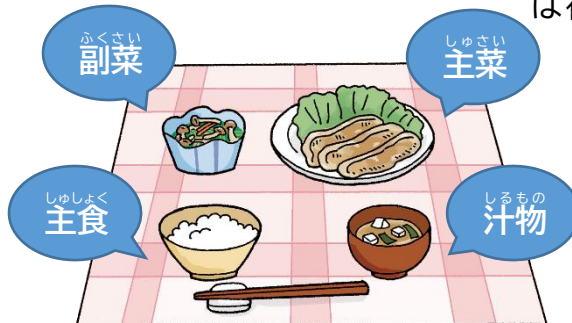
-7月の食育テーマ：自分で食事を作ってみよう-

献立を立てて、それをもとに食事をつくってみませんか。栄養バランスや、食べる人や場面を考えて献立を決め、調理の計画を立ててみましょう。



献立の立て方

- ・主食→主菜→副菜→汁物の順に献立を考えてみましょう。
- ・6つの基礎食品群がそろっているか確認し、不足している場合は補いましょう。



ごはん・パン・めんなどの「主食」、魚や肉、卵などを使った「主菜」、野菜などを使った「副菜」、「汁物」を決めます。食品を体内でのおもな働きによる「6つの基礎食品群」にわけ、足りない食品群がある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・ 豆製品 (男330g) (女300g)	牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・ 海藻 (400g)	緑黄色野菜 (100g)	その他の野菜・ 果物・きのこ (400g)	穀類・いも・砂糖 (男700g) (女650g)	油脂・種実 (男25g) (女20g)

作ってみよう！ 簡単レシピ



※()の数字は、中学生が一日にとりたい食品の量です。

カット野菜を使用
した包丁いらすの
レシピです。

※電子レンジは機種によって加熱
時間が異なることがあります。
※電子レンジから取り出すときは、
やけどに注意しましょう。

○電子レンジで簡単 あんかけ焼きそば

材料(1人分)

- ・中華麺(蒸し) 150g(1袋)
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・豚ひき肉 50g
- ・カット野菜 80g

④

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 80ml
- ・オスターソース 小さじ1
- ・生姜(チューブ) 2g



作り方

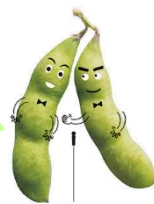
- ① 耐熱ボウルに中華麺を入れ、ごま油を回しかけてラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱後、箸で麺をほぐして器に盛りつける。
- ② ①のボウルにひき肉・カット野菜・④を加えて混ぜあわせ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱後、一度取り出してかき混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。
- ③ とろみがついたら①の中華麺の上にかけて出来上がり♪



この料理では1・3・
4・5・6群の食品が
とれます。

地産地消

7月8日
(火)



や お さん えだまめ
八尾産の枝豆が
きゅうしよく とうじょう
給食に登場します！

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。
「地産地消」には、生産者・消費者にだけでなく、環境にもいいことがたくさんあります。

新鮮



生産地が近いので、とれたて新鮮！

安心



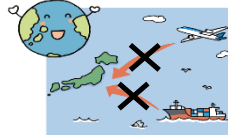
作る人と食べる人の顔が見え、話ができる安心感！

活性化



地元で買ったり地元のものを食べ
ることで、地域経済を活性化！

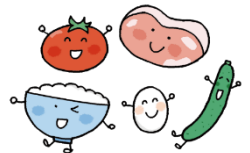
エコ



輸送の距離が近いので、輸送のための燃料が少
なくてすみ、環境にやさしい！

食育

地元の食材を知ることによって食文化を守り、食の大切さを学べる！



志紀中菜園ニュース

じゃがいもの収穫 & さつまいもの苗植えをしました！



6月11日にじゃがいもの収穫をおこないました。当日は朝から雨が降り続き、作業ができるか心配されましたが、無事に雨もあがり、今年度初めての菜園での収穫作業ができました。生活委員の生徒に協力してもらい、満杯のバケツが何個も並ぶほどたくさん収穫することができました。



紅はるか

しっとりした食感と蜜のような甘さで人気の品種です。他のいもより「はるか」に美味しいとこの名前がつけられたそうです。



さつまいもの苗



収穫作業が終わった後には、さつまいもの苗植えをおこないました。植え付けの方法を教えてください、一生懸命取り組んでくれていました。大体120日で収穫を迎えるそうです。それまで成長していく姿をぜひ観察してください。