

3月 食育だより

2026(令和8)年3月
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

-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。



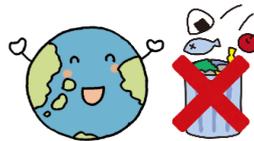
③朝ごはんをめくと、心身の不調の原因につながる。



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。



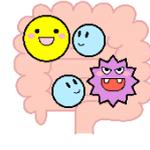
⑦冬至には、かぼちゃや小豆を食べる風習がある。



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。

↑↑↑



やお とくさんぶつ
八尾の特産物

わか みりよく つた
若ごぼうの魅力伝えよう

ねんせい かてい か じゆぎょう さくせい わか ごぼうの けいじぶつ
1年生が家庭科の授業で作成した若ごぼうの掲示物が、ア
リオ八尾で開催されるイベント会場に掲示されます。また、
しょうがっこう きゅうしよく わか しょう しきしょうがっこう
小学校の給食でも若ごぼうが使用されるため、志紀小学校
でも掲示してもらう予定です。

さくねん の アリオの 様子 →



がつ むい か きん こんだて どうじょう
3月6日(金)『ふるさと献立』として登場します！

わか
若ごぼうの Pasta

くき ぐばん
茎の部分を、マカロニやツナと
いっしょに いためます。若ごぼうの シャキ
シャキした食感を味わってください。

わか
若ごぼうの クリームスープ

は ね ぐばん つか
葉と根の部分を使って作ります。茹でた
葉をミキサーにかけて、スープに入れます。
あわ みどりいろ
淡い緑色のスープで春を味わってください。



ちょうり
調理してみよう！



わか つくだに
若ごぼうの佃煮

作り方はこちらから →



わか したしより
若ごぼうの下処理

動画はこちらから →



わか いために
若ごぼうの炒め煮

作り方はこちらから →



せんげつ ひ つづ ねんせい さくひん しょうかい
先月に引き続き、1年生の作品を紹介します。

若ごぼう

春を告げる野菜」とも呼ばれている

八尾市の特産物といえ
ば？

栄養満点！

【捨てる場所なしの万能野菜】

根も軸も葉も丸ごと食べられる！
さらに、栄養豊富で健康にいい！

【大和川の恵みが育む、独特の栽培方法】

3ヶ月ほどで葉が畑を覆い尽くす
ほどに成長する！
柔らかく食感の良い若ごぼうが
育つ！収穫は機械で土を掘り起
こした後、手作業で行われる！



八尾の伝統野菜！その名は…わかごぼう！

栄養たっぷり！

貧血などを抑えられてし
かもとにかくおいしい！

丸ごと食べられる！

ダイエットに効果的



八尾の自慢 若ごぼう



栄養
食物繊維、鉄分、カルシウムが豊富
で、特にルチン（ポリフェノールの一
種）を多く含み、高血圧や動脈硬化の
予防効果が期待できる栄養満点の野
菜。

2月～4月初旬
春をつける野菜ともいわれる

おもな産地
大阪府八尾市

若ごぼうは根・茎・葉
すべてを食べることが
できやわらかいのが特
徴で高齢の方でも食べ
やすい。