



川口市立十二月田小学校  
令和8年7月

☆毎月19日は食育の日☆

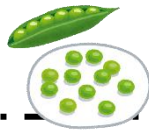
こんげつ しょくいくもくひょう  
**今月の食育目標**

あさ た  
**～朝ごはんを食べよう～**



もうすぐ待ちに待った夏休みです。お休みに入ると、夜寝るのが遅くなったり、朝起きるのが遅くなって朝ごはんを食べなかったりすることはありませんか??生活リズムを整えて朝ごはんを食べる事は、1日を元気に過ごすことにつながります。夏休み号で、朝ごはんのパワーについて紹介します!

たいけん  
**さやむき体験**



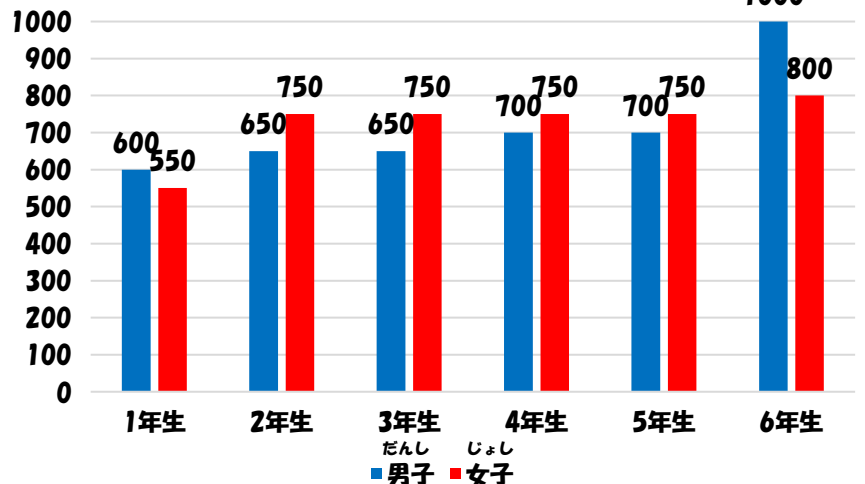
5/27(水)に給食で使用したグリーンピースは、2年生が一生懸命さやむきをしてくれたグリーンピースです。さやむき体験を通して、グリーンピースの形や色、においを感じ取り、給食で食べる事でそのおいしさに気づくことができました。1年生、3～6年生の皆さんは普段のグリーンピースとの違いに気づくことができましたか??



しょくいく じゅぎょう  
**食育の授業**

6年生全クラスで、骨を強くするための方法について授業をしました。実は6年生～中学2年生は、男女ともに人生で最もカルシウムが必要になる時期です。その次に多いのが、男性は18～29歳、女性は2～5年生です。骨を作ることが出来るのは成長期の皆さんだけなので、今の内から骨骨貯金を始めましょう!!

いち ひつよう じょう  
**1日に必要なカルシウムの量(mg)**



しょく ざい しょう かい  
**食** **材** **紹** **介**

～とうもろこし編～

とうもろこしは夏が旬の野菜です。夏に不足しがちなビタミンB群をたくさん含んでいて、夏バテ予防にも効果的です。とうもろこしには面白い特徴がたくさんあるので、〇×クイズ形式で紹介します！

だいもん 第1問

とうもろこしの粒の数は、全て偶数である。〇か×か??



だいもん 第2問

とうもろこしのひげの本数は、粒の数と同じ数である。〇か×か??



だいもん 第3問

とうもろこしのひげの色は、濃いほうが甘味が強い。〇か×か??



ひげがふさふさで、色の濃い  
とうもろこしを選ぼう！

答え 第1問：〇 第2問：〇 第3問：〇

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪ 夏野菜のカレーライス ♪

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【材料：給食4人分】

- |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん…600g</li> <li>• 豚肉…80g</li> <li>• にんじん…60g</li> <li>• たまねぎ…100g</li> <li>• じゃがいも…60g</li> <li>• なす…32g</li> <li>• かぼちゃ…40g</li> <li>• トマト…40g</li> <li>• しょうが…1.2g</li> <li>• にんにく…1.2g</li> </ul> | ★ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 炒め油…2g</li> <li>• コンソメのもと…4g</li> <li>• ケチャップ…24g</li> <li>• 中濃ソース…4g</li> <li>• ウスターソース…8g</li> <li>• カレールー…60g</li> <li>• 豆乳…20g</li> <li>• 水…440g</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【作り方】

1. 食材の下処理をします。にんじん・なすはいちょう切り、たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・トマトはさいの目切りにします。生のしょうがやにんにくを使用する場合は、細かく刻んでください。チューブのものを使用する場合は計量してください。
2. 鍋に炒め油を引き、豚肉とトマト以外の野菜を炒めます。
3. 水とトマトを入れて食材に火が通るまで煮込みます。
4. 調味料(★)を加えて味を整えます。
5. ごはんにかけて完成です。

【一口メモ】

普段のカレーライスよりも野菜がゴロゴロ入っていて、栄養たっぷりです。夏野菜には汗で失われるカリウムがたくさん含まれているので、積極的に摂りたい食材です。