食育だより

２学期号

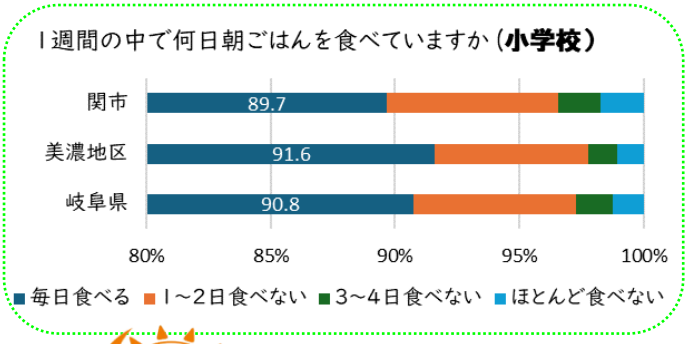
令和８年１０月発行
関市学校給食センター

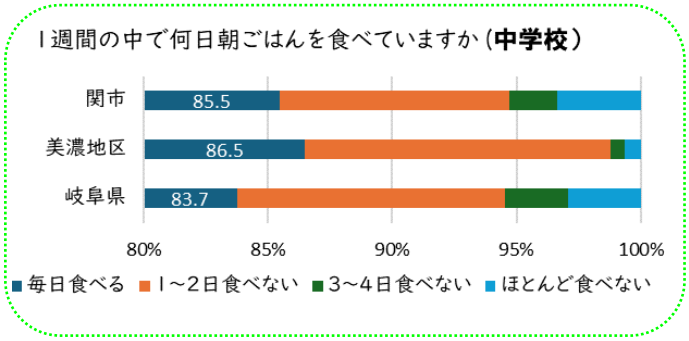
関市若草通1-15
TEL0575-22-3588

食生活アンケートの結果

今年6月に、岐阜県内小中学生を対象に食生活アンケートを実施しました。関市でも抽出校にご協力をいただきました。

その結果、関市内小学生の朝食摂取状況は、美濃地区（関市・美濃市・郡上市）や岐阜県平均を下回っていました。（左グラフ）岐阜県は朝食を毎日食べる割合100%を目標としており、小学生・中学生共に達成できていません。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけたいですね。



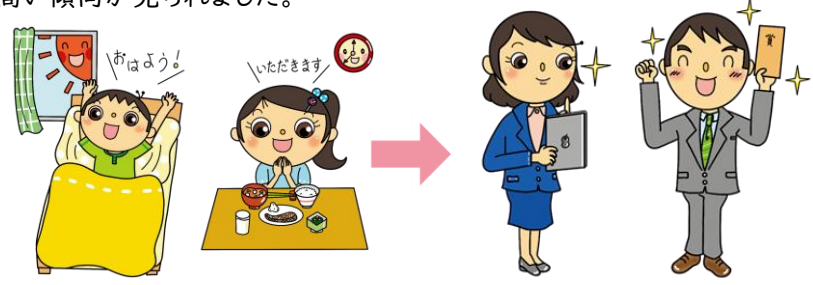


早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

文部科学省では2006（平成18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。

子どもの頃の規則正しい生活が「未来の土台」に

子どもの頃に早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になった時の資質・能力が高い傾向が見られました。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、様々な資料をダウンロードできるサイトを設けています。QRコードからぜひアクセスしてみてください。

「早寝・早起き・朝ごはん」
全国協議会HP



こちらから献立表などを見ることができます。

献立表

X（旧twitter）

毎日の給食の写真を見ることができるXは、当日の13時ごろに更新しています。



わくわく探検ツアー7月23日・24日

今年度も関市学校給食センターの見学体験会（小学3年生以上）を開催しました。毎年たくさんのご応募ありがとうございます。調理員さんの工夫や苦労の話を聞きながら、様々な体験をしていただきました。



手洗い（前室）
こんなにていねいに洗うんだね



水をかえて野菜洗い（下処理室）
3回洗い　夏は気持ちいいけど冬は大変そう



異物みつけ（下処理室）
切干大根の中から異物を見つけるゲームをしました



スライサー見学（調理室）
どんな仕組みになっているか興味津々



釜のかきまぜ（調理室）
カラーボールを食材に見立ててかき混ぜました



記念撮影（調理室）
白衣を着て調理器具を持ってポーズ！



給食を送り出す説明（コンテナ室）
楽しいクイズで覚えました



トラック積み込み見学（コンテナ室）
安全に届ける工夫がいっぱい

給食のおいしい野菜レシピ

関市トマトのキーマカレー（令和8年5月8日の給食より）

【材料4人分】

なたね油	1g
おろしにんにく	5g
おろししょうが	10g
豚ミンチ	150g
カレー粉	小さじ1/2杯
にんじん	（1/2本）60g
たまねぎ	（中1個）150g
レンズ豆蒸し煮	20g
（ミックス、またはサラダビーンズでもよい）	
大豆水煮	60g
ホールコーン	40g
トマト（完熟）	（大1個）150g
A 砂糖	大さじ1/2杯
A 洋風だし（顆粒）	4g
A トマトケチャップ	25g
A トマトピューレ	25g
A ウスターソース	大さじ1杯
米粉（または片栗粉）	6g
塩	少々

【作り方】
①鍋でにんにく・しょうがを弱火で炒める。
②豚ミンチを加えて炒める。
③カレー粉を振り入れる。
④にんじん・たまねぎはみじん切りして加える。
⑤レンズ豆蒸し煮・大豆水煮・ホールコーンを加える。
⑥トマトをざく切りにして加える。
⑦Aの調味料を加える。
⑧弱火でコトコト煮る。トマトから水分が出てこないときは水を少々加える。
⑨煮えたら味をみて塩を足す。
⑩米粉を少量の水で溶いて回しかけ、とろみをつける。
⑪ごはんと共に召し上がれ！





農家の方は、「完熟トマトで無水のキーマカレーを作るとすごくおいしいですよ。」と教えてくれました。

給食センターにこんな真っ赤な完熟トマトが届きました。