

給食だより もぐもぐ

令和8年度6月号
香川県立香川中部支援学校

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

給食レシピ



～ジューシー(沖縄風混ぜご飯)～



材料と分量 (4人分)

- | | | |
|------------|--------|---|
| 米 | 2 合 | A |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 酒 | 小さじ2 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| ひじき | 5 g | |
| 豚ひき肉 | 80 g | |
| にんじん | 1/3本 | |
| ゆでたけのこ | 50 g | |
| むきえだまめ | 15 g | |
| 干しいたけ | 5 g | |
| しょうゆ、みりん、酒 | 各 大さじ1 | |
| ラード | 小さじ2 | |

作り方

- ① 米をとぎ、Aの調味料を加えて炊く。
- ② ひじきと干しいたけは水戻ししておく。にんじん、たけのこは粗みじん切りにしておく。
- ③ 豚ひき肉と②、むきえだまめをラードで炒め、しょうゆ、みりん、酒で味付けする。
- ④ 炊きあがった①に③を加えて混ぜ合わせたらできあがり。

豚のうまみやコクが特徴の沖縄料理です。冷めてもおいしいので、おにぎりにもぴったりです。ラードは豚の脂で、チューブ入りのものが使いやすくて便利です！

