



西区食育通信

令和8年(2026年)6月

西区栄養教諭・栄養士発行

食へチャオ♪



西区栄養教諭・栄養士より、今年度も引き続き「西区食育通信 食へチャオ♪」をお届けします。
今月は食育月間です。各学校の給食だよりと併せてお読みいただき、食卓での話題の一つにしていただければ幸いです。

6月は食育月間 ~毎月19日は食育の日です~

食育の「育(いく)」という言葉が「19」につながることや、食育の「食(しょく)」も「しょ→初→1、く→9」につながることから、毎月19日を「食育の日」としています。

『食育』とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるように育てることです。ご家庭で食卓を囲み、ともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、子どもの食育を推進していく“大切な時間と場”です。

「共食」という言葉を知っていますか？

「共食」とは家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、ともに食べることをいいます。最近は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって「共食」する機会が減ってきています。



《共食のメリット》

健康的な食生活

野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、また多様な食品を食べていることが報告されています。



心の健康

コミュニケーション

ストレスが少なく、心身ともに良好な状態と感じていることが報告されています。



規則正しい食生活や生活リズム

食事の時間が規則正しく、起床時間や就寝時間も早いことが報告されています。



《家庭で共食を楽しむために》

～無理なく、日常の習慣に少しの工夫を取り入れることが大切です～

週に1度から始めてみましょう

毎食一緒に食べる必要はありません。夕食だけ、週末だけなど、できるタイミングを増やしてみましょう。



「ながら」をやめましょう

食事中は、スマートフォンやテレビを消し、会話を大切にしましょう。



料理をシェアしましょう

簡単な料理やおやつを作ったり、準備や後片付けをみんなで試してみたりしましょう。





食べちゃオレシビ



タコライス

<材料4人分>

ごはん	4皿分
豚ひき肉	160g
赤ワイン	小さじ1/2
大豆水煮	20g
玉ねぎ	中2個(360g)
にんじん	大1本(160g)
しょうが	少々
にんにく	少々
ホールコーン	80g
サラダ油	少々
小麦粉	小さじ2
カレー粉	少々
レタス	1/4玉(100g)

A	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	オールスパイス	少々
	チリパウダー	少々

B	ウスターソース	大さじ1
	中濃ソース	大さじ1
	トマトピューレ	大さじ3
	ケチャップ	大さじ3と1/3
	しょうゆ	小さじ1/2

赤ワイン	小さじ1/2
------	--------

今回は、お子さんと一緒に調理ができる料理レシピを2つ、紹介します。

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・大豆水煮はみじん切りにする。
- ② レタスは太めのせん切りにし、ゆでて冷やしてから、水を切っておく。
- ③ 油を熱し、にんにく・しょうがを炒めた後、豚ひき肉・赤ワイン・Aの香辛料を加えてよく炒める。
- ④ 玉ねぎ・にんじん・ホールコーンを入れてさらに炒める。
- ⑤ 小麦粉とカレー粉をから炒りし、ダマにならないようにザルなどで④に振り入れ、よく炒める。
- ⑥ 大豆とBの調味料を入れて煮込む。
- ⑦ 最後に赤ワインを入れて仕上げる。
- ⑧ ⑦の具をごはんの上に盛り付け、さらに②のレタスをのせたら完成。

お子さんとレタスを切ったり、⑤の粉の振り入れを一緒にやってみたいするのも楽しいですね。



のりの佃煮

<作りやすい分量>

焼きのり	全形 10枚
水	250cc
ひじき	小さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1強
みりん	大さじ1強
しょうゆ	大さじ3弱
水あめ	大さじ1

のりをちぎってみよう!



<作り方>

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火で焦がさないように煮つめる。
- ④ 最後に水あめを入れて、できあがり。



←のりの佃煮は、レシピ動画があります。