

# 6月給食だより



令和8年度  
高城学校給食センター

## 未来へつながる食を考えよう

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、これからも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？

6月は  
食育月間



### 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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

### 作ってみませんか？

#### 「ガパオライス」2人分

鶏ひき肉	70g	こいくちしょうゆ	小さじ2
おろししょうが	少々	みりん	3g
おろしにんにく	少々	砂糖	少々(0.5g)
たまねぎ	50g	豆板醤	少々
赤ピーマン	12g	ウスターソース	3g
青ピーマン	16g	オイスターソース	4g
パプリカ(黄)	12g	サラダ油	適量

(作り方)

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。調味料①は合わせておく。
- ② フライパンに油を入れ、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ とり肉に火がとおったら、たまねぎ、赤・青ピーマン、黄色パプリカをいれ炒める。
- ④ 合わせ調味料①をいれ、水分が少なくなるまで炒める。
- ⑤ ごはんの上に、④をのせて出来上がり。

トッピングに目玉焼きをのせるとさらにおいしく食べられます。

ガパオライスとは、

タイ料理です。ガパオとは、ホリーバジルというハーブのことです。ひき肉や野菜をホリーバジルや唐辛子、ナンプラーなどを使って味付けをし、これをごはんにかけて食べます。給食では、食べやすいようにアレンジしています。

