

# 6月給食だより

令和8年6月  
つくばみらい市立学校給食センター  
住所：つくばみらい市中原11  
TEL:0297-52-2338  
FAX:0297-52-2036



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



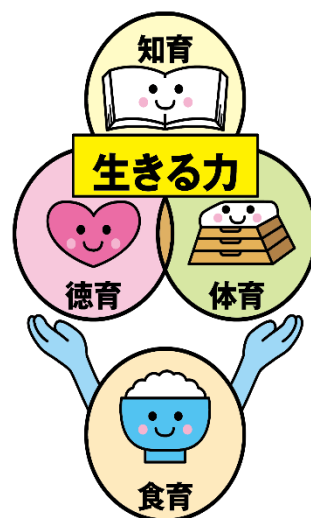
**「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう**

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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することができる人間を育てること



## 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆食事を楽しみましょう





## タコライスの具

タコミート  
野菜とチーズのあえもの

Aブロック 23日 Bブロック 24日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

### ●タコミート

大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)	10g
豚ひき肉	120g
にんにく(すりおろし) 小さじ 1/2	強
油	適宜
玉ねぎ(みじん切り)	60g
にんじん(みじん切り)	50g
ピーマン(みじん切り)	15g
トマト水煮(缶詰等・角切り)	30g
トマトペースト	小さじ 1弱
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1強
しょうゆ	小さじ 1
A 砂糖	小さじ 1/3
こしょう	少々
チリパウダー	少々
パプリカ粉	少々

### ●野菜とチーズのあえもの

キャベツ(千切り)	160g
ホールコーン(缶詰等)	30g
チーズ(5mm角程度)	16g

《作り方》

### ●タコミート

- ① 大豆ミートは水戻しし、水気を絞る。
- ② 鍋に油を熱し、①・豚ひき肉・にんにくを炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト水煮を加え、炒める。
- ④ ③にAの調味料を加え、味をととのえる。

### ●野菜とチーズのあえもの

- ① キャベツはゆで、冷ましてから水気を絞る。
- ② ①・ホールコーン・チーズをあえる。

タコミート・野菜とチーズのあえものを  
ごはんのにのせたら、タコライスの完成!



こちらのレシピはクックパッドに掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。



みらいりんそう®

つくばみらい市の給食については、  
市ホームページで紹介しています。  
ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH