



夏休み みんなで食育



夏休みは家族で食育について考えてみませんか？川越市では下記「教えて！川越市の食育」のとおり、小・中学生の食育の取組ポイントを示しています。特に長期休みは「食に関わる体験をする」絶好のチャンスです。例えば…野菜の収穫、料理教室に参加する、食に関する本を読むなどがあります。今年の夏は食育をテーマに楽しみましょう！！

食育を通して、楽しく自由研究！



夏休みの宿題の1つ「自由研究」。今年は食育をテーマにしてみませんか？日々の食事を通して疑問に思ったことを調べたり、料理をしたりするのもいいですね。給食センターおすすめのテーマをご紹介します。



ゼリーはなぜ固まる？	りんごの変色を防ぐには？	野菜を再生「リボベジ」	タイムスリップ！昔の人は何を食べていた？
ゼラチンや寒天、アガーなどを好きなジュースに溶かして固めます。ゼラチンなどの量や固まる時間、温度、硬さ、食べた時の口溶けや食感などを調べます。	切ったりんごに、砂糖水や酢水などをつけて、変色を抑えるものを調べます。ラップやアルミホイルで包んだり、味の変化を比較したりするのもおすすめです。	リボベジとは、「リボンベジタブル」の略称。野菜の根っこなど使わない部分を再び育てて収穫することです。日当たりや肥料などの条件を変えて観察します。	縄文時代の食事を再現してみたり、おいしいちゃんやおばあちゃんに子どもころの食事について取材して、一緒に作ったりするのもおすすめです。

夏休み★作ってみよう

夏休みは、子どもたちが料理に挑戦する絶好のチャンスです。料理を通じて、食材の組み合わせや調理の楽しさを学ぶことができます。今回ご紹介するのは給食で人気の具たくさん麺レシピです。

おすすめ給食レシピ カレー南蛮うどん

材料（4人分）	作り方
ゆでうどん 4玉	1.鍋でだし汁を温め、とり肉を入れて煮る。とり肉の色が変わったら玉葱と人参を入れて柔らかくなるまで煮る。
だし汁 600ml	2.調味料とほうれん草を入れる。
とり肉(薄切り) 80g	3.沸騰したら 2.5 倍の水(50ml)で溶いた片栗粉を入れてとろみがつくまで煮る。
玉葱(スライス) 130g	※給食ではつけ汁として食べますが、かけ汁でもおいしくいただけます。
人参(せん切り) 50g	※カレー粉は初め少なめに入れて辛みを調整してください。
砂糖 小さじ2(6g)	※夏の麺料理は、夏バテ予防のために意識して肉や野菜など具を多くしましょう。
しょうゆ 大さじ3と1/2(63g)	
カレー粉 小さじ1弱(1.8g)	
ほうれん草 60g	
(ゆでて2cm幅に切る)	
片栗粉 20g	

教えて！川越市の食育

川越市では市民の健康づくりを推進するため、食育の計画を含めた「健康かわごえ推進プラン(第3次)」を令和7年3月に策定しました。ホームページに全世代の健康づくりに関する取組のポイントが掲載されています。下記は食育・栄養・食生活に関する小・中学生のポイントです。プランを参考に家族と一緒に自分の食育を考えてみませんか。

◎黄・赤・緑のバランスのよい食事について理解する

○朝食を毎日食べる

○家族と一緒に食事をする

○食に関わる体験をする



「夏休み料理教室」を開催します

開催日：令和8年8月6日(木)

対象：市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、ホームページより「川越市 公民館 料理教室」で検索してください。

※夏休みもカルシウムと水分の補給のため、牛乳を毎日コップ1杯程度飲むことをおすすめします。

農政課からのお知らせ

川越市には「川越いも研究会」という、サツマイモを生産する農業者が集まり、川越の名産かつ歴史である「川越いも」のPRに力を入れている団体があります。

新たな会員情報や市内で開催されるサツマイモのイベント情報を掲載しています。

また、旬は9月～11月上旬です。川越いもで秋の味覚を楽しみませんか？



川越いも研究会
会員マップは
こちらから！



「川越プチマルシェ」には、市内の農産物直売所情報や「おいしい川越農産物提供店」認定店舗情報、観光農園の情報を掲載しています。

ぜひ、川越産の新鮮とれたて野菜をご賞味ください！



川越
プチマルシェは
こちらから！



担当：農政課経営支援担当 電話：224-5939(直通)