

2024年



食育だより



給食室より

今月のおすすめメニュー

■ 7日 鶏の塩こうじ焼き

この味と柔らかさに、感動～！
塩麹が下ごしらえと
味付けを一度にして
くれます



■ 21日 夏野菜カレー

玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマンなど野菜がいっぱい！
暑くて食欲がない時こそ
カレーです
苦手な野菜もカレー
なら食べられるかも
しれません



■ 28日 マーボー丼

給食でも子ども達に人気の”辛くない”麻婆豆腐です！
野菜もたっぷりとれ
ます ご家庭でも
作ってみてください



■ 食育クイズ(6月)

食事のあいさつ「いただきます」は
日本のすばらしい習慣です
どのような意味が
あるのでしょうか？



正解は欄外に…

▼6月4日～10日までは「歯と口の健康習慣」です。

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、あごの発育や虫歯の予防、食べすぎを防いで肥満を予防するなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

今年も食育月間がやってきました。(毎年6月が食育月間、毎月19日は食育の日)「食育」と聞くと何か特別な事かと思いがちですが、何気なく行っている日々の声掛けも食育です。お箸の持ち方、よく噛んで食べて、食事の前は手を洗ってなどご家庭でできることから始めてください。



■ 6月の食育カレンダー

1日 牛乳の日

牛乳は、良質のたんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミン類を含む、すぐれた栄養食品です。この記念日は2001年に国際連合食糧農業機関 (FAO) が、6月1日を「世界牛乳の日 (World Milk Day)」と提唱したことから定められました。



9日 たまごの日

目玉焼き、オムレツ、などの料理、カスタードプリンなどお菓子の材料にもなるたまごは、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンA、B1、B2 など、栄養も豊富です。「卵」が「6」と「9」に似て見えることから決められました。



16日 父の日

「父の日」も「母の日」と同じようにアメリカで生まれました。昔、お母さんが亡くなってお父さんに育てられた女の子が、「父の日」もつくってほしいと教会にお願いし、それが日本にも伝わったといわれています。アメリカではバラの花を贈るそうです。お父さんに「ありがとう」を伝える日です。

21日 夏至(げし)

「夏至」は、二十四節気のひとつで、一年で太陽がもっとも高く上がり、昼がもっとも長い日です。

夏至

6月						
日	月	火	水	木	金	土
(6月は食育月間)						①
2	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑩	17	18	19	20	⑪	22
23	24	25	26	27	28	29
30	49～109は歯と口の健康習慣					

■6月1日は牛乳の日

牛乳は成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれています

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働きは

- ・タンパク質 皮膚や筋肉など体を作る材料になります
- ・カルシウム 丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません
- ・ビタミンA 目や皮膚、粘膜の健康、成長促進などに関わります
- ・ビタミンB2 エネルギーの代謝や、皮膚、粘膜の健康にかかわります



■ 水ようかんを作しましょう

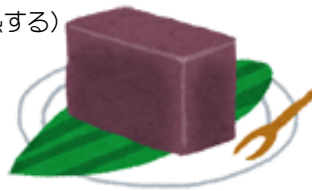
水ようかんは、油を使わないので低カロリーです。水ようかんに使われる小豆は、血中のコレステロールを抑えるサポニンや、血液がドロドロになるのを予防するアントシアニンなどを含みます。植物性たんぱく質も含むので、栄養補給にも最適ですよ。

【材料】

- ・こしあん 250g
- ・粉寒天 3g
- ・水 250ml
- ・砂糖 25g
- ・塩少々

【作り方】

1. 鍋に粉寒天と水を入れよく混ぜる
2. 沸騰するまで中火で加熱する(沸騰してから2分加熱する)
3. 弱火にして塩を入れてかき混ぜる
4. あくがでたら取り除く
5. 餡を入れてかき混ぜる(餡は少しずつ入れる)
6. 水を張ったボウルに鍋を入れて冷ます
7. 流し缶(無いときはバット)にいれて冷蔵庫で冷やす



■ 旬のたべもの

● やさい

● **okra** ⇒ オクラはアフリカ原産で、エジプトでは紀元前から栽培されていたといわれています。ヌルヌルとした粘りや、表面のうぶ毛と星型が特徴です。



● さかな

● **あゆ** ⇒ あゆは、水のきれいな川で育つ日本の代表的な川魚です。すいかやキュウリのような独特の香りがするのは、川底の岩についた藻を食べているからだといわれています。あゆの香りを楽しむ食べ方として人気があるのは、全体に塩をふって香ばしく焼き上げた塩焼きです。



● くだもの

● **ぶどう** ⇒ 世界で一番多く栽培されている果物で、その品種は1万種を超えるといわれています。日本でぶどうが最初に栽培されたのは山梨県で、生産量も一番多いといわれています。世界のぶどうの生産量の約8割がワインの原料として使われています。ぶどうは、感染症予防や免疫力アップにも役立ちます。

