

おうちの人といっしょによみましょう！



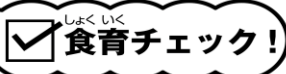
6月 食育だより

令和4年6月
釜石市学校給食センター

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！ 日々の「食べること」を見直してみませんか？

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返っているため、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。「食べること」について、ご家庭であらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 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るからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、えさの種類、季節によっても変わります。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、からだをつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつく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・粘膜の健康に関わります。

☆6月の給食からおすすめレシピを紹介☆ 毎月3日は「かまいしカミカミデー」 よくかんで食べよう！！ 切干大根のカレー炒め



- 《材料》 大人約4人分
- 鶏ひき肉・・・40g
 - 切干大根・・・35g
 - にんじん・・・40g
 - 小松菜・・・30g
 - 糸こんにゃく・・・40g
 - 干しいたけ・・・1枚
 - サラダ油・・・小さじ1強
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・大さじ1/2
 - みりん・・・大さじ1/2
 - カレー粉・・・小さじ1/2
 - だし汁・・・大さじ3

- 《作り方》
- 切干大根は水で戻し、しぼっておく。
 - 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
 - 糸こんにゃくは茹でてあく抜きをする。
 - にんじんはせん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
 - サラダ油で食材を炒め、だし汁とAの調味料を入れて水気が少なくなるまで煮る。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう！