

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

長寿国の日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事によって生活習慣病が増えていたり、食料自給率の問題など、様々な課題を抱えています。

そこで、国を挙げて「食育」に取り組むために、2005年6月に「食育基本法」が制定されました。

心も体も健やかな状態で、長生きできるように子どもの頃から、よりよい食生活を心がけましょう。



毎年6月は食育月間。
毎月19日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!

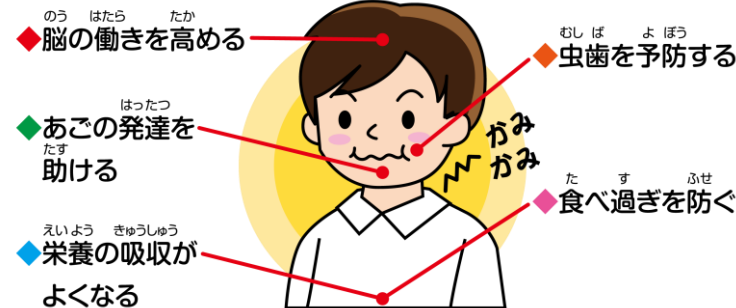
忙しい毎日を送っていると、ゆっくり食べることが難しい場合が多いと思いますが、体のためにも、ゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことは、食べ物の本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながります。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

食べる時は、よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



牛乳飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳への理解を深め、酪農や乳業の生産者さんのご苦労などへも関心に向け、感謝の気持ちで乳製品をいただきましょう。



給食には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

～ 6月の給食からのおすすめレシピを紹介～

「切干大根と(浜千庵) 鮭フレークの煮付け」をつくってみよう!!

(材料) 大人4人分

- 切干大根・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・・・1/5本(40g)
- 糸こんにゃく・・・・・・・・1/2袋(100g)
- ☆鮭フレーク・・・・・・・・60g
- 干しいたけ(スライス)・・5g
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 切干大根と干しいたけは、洗って水に浸して戻しておく。にんじんは、干切りに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、糸こんにゃくを茹でて、あく抜きをする。
- ③ 鍋に、切干大根とにんじんと干しいたけを入れ、食材がひたひたになる程度に水を加えて煮る。
- ④ ③の食材に火が通ったら、調味料を入れて、糸こんにゃくを加えて煮る。
- ⑤ 食材に味がしみたら、完成。

☆給食では、(給食センターのお隣にある双日食糧水産さんから購入している)「浜千鳥鮭フレーク」を使っていますが、普通の鮭フレークでも美味しく作れます。その場合、鮭フレークの塩分が多い場合があるので、しょうゆを加減したり料理酒を加えて、味を調整しながら作ってください。