

6月給食だより

R7.5.28

新年度がはじまり、2か月が経ちます。新しいクラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか。6月は梅雨がはじまり、じめじめした気候が続きます。体調を崩さないよう、規則正しい食生活を心がけていきましょう！

★6月は食育月間です

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。ぜひこの機会に、ご家庭でできる食育を考えてみてはいかがでしょうか。

食育月間

ふり返ってみよう！
毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

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(World Milk Day)」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。牛乳は、昔も今も学校給食になくってはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？



A. 牛乳の中に入っている脂肪とたんぱく質の2つの栄養素が光を乱反射します。光は乱反射すると白く見えます。

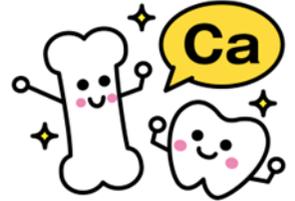


雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの？

A. 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。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

A. 牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。



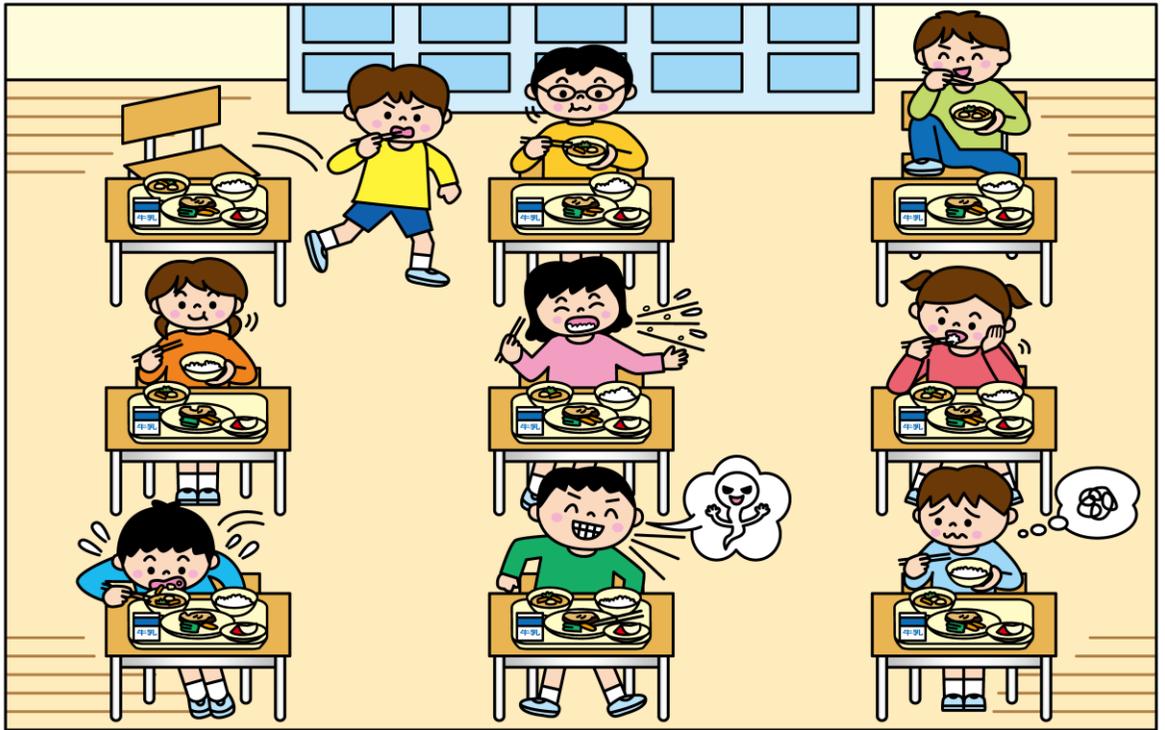
牛乳からできる食品は何があるの？

A. 牛から絞った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



食事のマナークイズ

こんな食べ方
していませんか？



Q1

上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。



- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。



Q2

姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。



- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。



こたえ

Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)



ポテトのこんがり焼き

4月14日(水)の給食で提供しました。

【材料4人分】

- ・じゃがいも…中2個
- ・ベーコン…24g (薄切り3枚程度)
- ・玉ねぎ…120g (1/2個)
- ・オリーブ油…6g (小さじ1強)
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・コンソメスープ…20g
- ・ソフトパン粉…3g (大さじ1)

【作り方】

- ① じゃがいもは厚めのいちょう、ベーコン、たまねぎはスライスに切っておく。
- ② じゃがいもを柔らかめに蒸す。
- ③ ベーコンとたまねぎをオリーブ油で炒め、蒸したじゃがいも、スープ、塩こしょうを加え、味を調える。
- ④ 耐熱皿や紙カップに入れパン粉を上振り、オーブンでこんがり焼く。(180℃15分)
★パン粉の代わりにチーズを載せてもおいしいです♪



棒ギョーザ

5月27日(水)の給食で提供しました。

保谷小人気メニューの1つです!!

【材料4人分】

- ・餃子の皮(13×13cm角)…4枚
- ・豚ひき肉…80g
- ・きゃべつ…80g (2~3枚)
- ・にら…20g (2本)
- ・にんにく…2g
- ・根しょうが…2g
- ・ごま油…2g (小さじ1/2)
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・なたね油…2g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① きゃべつ、にら、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② ひき肉に①と調味料を加え、タネを作る。
- ③ 皮の中央に具をのせて平らな長方形にたたみ、両端を押さえつける。
- ④ フライパンに油をしき、焼く。
★給食では皮に油を塗りオーブンで焼きました。

