

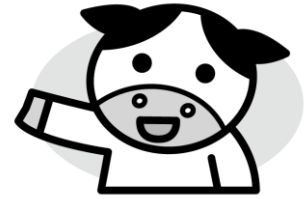
給食だより



6月は「食育月間」、「牛乳月間」、「歯と口の健康週間」など、食に関するさまざまな取り組みがある月です。日々の生活習慣の見直し、バランスの良い食事、朝ごはんを食べる習慣づけ、ゆっくりよく噛んで食べる、地産地消を意識するなど、食について考えてみる機会にしてみましょう。

❖6月は牛乳月間です！❖

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



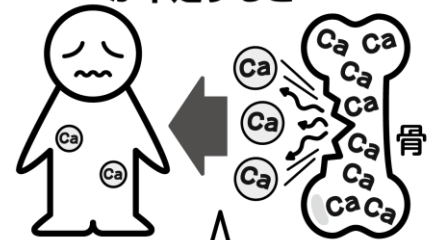
給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」を、成長期のみなさんにしっかりとってほしいからです。

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると…



骨や歯にたくわえた
カルシウム(Ca)が使われてしまう！

今日の牛乳どんな味？

牛乳はいつも同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。乳牛が食べた飼料によっても味の違いが出ることがあります。

牛乳は「農産物」！



ジュース



牛乳は、野菜や果物
などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品



成長期のみなさんにとって、
毎日牛乳を飲む(カルシウムを
とる)ことは、とても大切な
ことなんです！



☆5月の給食より「中華ちまき」

5月5日の「端午の節句」にちなんで「中華ちまき」を作りました。端午の節句には、「ちまき」を食べる風習があります。給食では、竹の皮で中華おこわの具材を包んで蒸し上げました。しっかり味がしみ込んで、おいしく仕上がりました。



具を炒めておき、浸水させておいたもち米を加え、汁気を吸わせながら炒めます。



大きな竹の皮を三角形に折り曲げ、カップ状にしたところにおこわを入れ、丁寧に包みます。



スチームコンベクションオーブンに入れて蒸し上げます。このオーブンは、焼くことも蒸すこともできます。



完成です！キレイに包んでもらったので皮が広がらず、しっかり巻いたまま出来上がりました。竹の皮の香りがほんのりするのですが、なじみがない生徒にはめずらしく感じたかもしれません…