



食育だより 令和7年 6月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

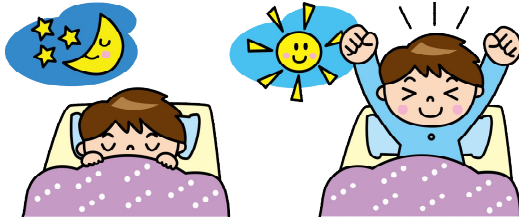
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食
事を楽しみましょう

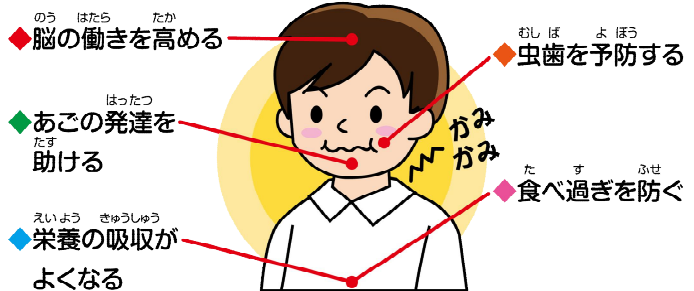


健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるとき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 (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はない食品です。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？

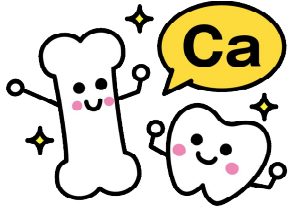


牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

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？



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、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



温めると香りを強く感じます。

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。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「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。



給食レシピ紹介



暑い日も増えてきました。トマトの酸味でさっぱりしたスープはいかがでしょう。

豆とトマトのスープ

作り方

材料と分量（4人分位）

ひよこ豆(戻し済)	20g
ゆで大豆(戻し済)	30g
鶏肉(小間切)	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
キャベツ	60g
小松菜	40g
ホールトマト(カット済)	40g
油	2g
鶏がらスープ(液体)	30g
ブイヨン(コンソメ)	8g
トマトケチャップ	8g
トマトピューレ	20g
砂糖	2g
塩/こしょう	2g/適宜

- ① 野菜を洗う。玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、キャベツは一口大に切る。小松菜は茹でてから短めのザク切りにする。
- ② 小松菜は茹でてから短めのザク切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒め火が通ったら人参、玉ねぎ入れ更に炒める。玉ねぎが少ししんなりし始めたら水を入れる。
- ④ 人参が固煮えしたら、ひよこ豆、大豆、キャベツを入れ煮込み、だし類、トマト類、調味料を入れる。
- ⑤ 最後に、小松菜を入れ軽く沸騰させる。
- ⑥ 味を整えたらできあがり。

乾燥大豆・ひよこ豆を使用する場合は、水洗いしたら使用量の4~5倍の水に入れ6~8時間浸け置きする(一晩位)。(※大豆は2倍、ひよこ豆は2.5倍を戻し倍率の目安にしてください。)水煮やドライパックを使用すると簡単です。



ホールトマトは、カットした物がなければポウル等に入れ手で潰して使用したのでも大丈夫です。