



給食だより 6月



古川国府給食センター

6月は食育月間です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?



6月1日は「牛乳の日」です。牛乳には、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食には欠かせない食品です。

牛乳あれこれクイズ

Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるでしょう?

① 大人になったら ② 水をたくさん飲んだら ③ 子牛を産んだら

Q2. 1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック(200ミリリットル)およそ何パック分でしょう?

① 1~5パック ② 10~15パック ③ 100~150パック

Q3. 牛乳はいろいろな食品に加工されています。牛乳から作られるもの(乳製品)に○をつけましょう。

① ヨーグルト ② 豆腐 ③ バター ④ チーズ ⑤ 豆乳
⑥ 白玉 ⑦ アイスクリーム ⑧ スキムミルク ⑨ 生クリーム ⑩ はんぺん

Q4. 次の文章は、牛乳について説明している文章です。空いている[]に、
の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

① 牛乳工場 ② カルシウム ③ 歯 ④ 吸収 ⑤ 酪農家 ⑥ 骨

[]が牛からしぼったお乳は、[]に運ばれて牛乳になります。牛乳には、[]や[]などの材料になる[]が、[]しやすい形でたくさん入っています。

こたえ Q1 = ③ (人間と同じほ乳動物だから) Q2 = ③ (約20~30リットル)
Q3 = ① ③ ④ ⑦ ⑧ ⑨ (②と⑤は大豆、⑥は米、⑩は魚の加工品)
Q4 = ⑤ ① ⑥ ③ ② ④ (⑤ ① ⑥ ③ ② ④でもよい)

飛驒の食材 ~ほうれん草~

ほうれん草の旬は、冬ですが、飛驒では涼しい気候を利用して夏場にほうれん草を栽培し、出荷します。ほうれん草はビタミンAや鉄分が豊富です。ヨーロッパでは「胃腸のほうき」といわれ、食物繊維も豊富です。



家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>おなかすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

作ってみませんか ~ほうれん草ののり酢あえ~

材料(4人分)

- ほうれん草...120g
- きゅうり...40g
- ツナ...40g
- 濃口しょうゆ...小さじ1
- 穀物酢...小さじ1/2
- レモン果汁...小さじ1/2弱
- きざみのり...適量
- いりごま...適量

作り方

- ほうれん草は1.5cm幅に切り、ゆでる。
- きゅうりは輪切りにする。
- Aの調味料をあわせておく。
- ほうれん草、きゅうり、ツナを混ぜ、Aの調味料を加えて和える。
- きざみのりとすりごまを加えて和える。

