

6月食育だよ

令和元年 6月号
川口市立十二月田小学校

※裏面に給食レシピを載せています



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂ののっておいしいと珍重されます。

刺身

つみれ汁

さんが焼き

なめろう

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

1.2.3

30回

よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人Jミルク制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、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、学校給食に欠かせない食品です。

6月1日は牛乳の日



牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー -- 138kcal

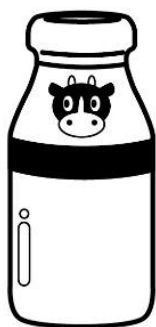
たんぱく質 -- 6.8g

脂質 -- 7.8g

炭水化物 -- 9.9g

水分 -- 180g

灰分 -- 1.4g



カルシウム -- 227mg

骨や歯を丈夫にする



ビタミン B2 -- 0.31mg

皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな牛乳

●牛乳（成分無調整）…生乳 100%を原料とし、乳脂肪分 3%以上、無脂乳固形分 8%以上含むもの。

●成分調整牛乳…生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。

●低脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%～1.5%のもの。

●無脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%未満のもの。

●加工乳…生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。

●乳飲料…生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもので、乳固形分 3%以上含むもの。

※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。

LL 牛乳

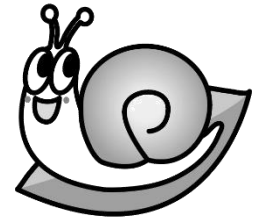
じょうおん ほぞん 常温保存 かのう 可能

ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ！

いろいろな乳製品



給食レシピ♪



川口市こんだて：鉄骨ちらし

【材料：給食4人分】

・ごはん

A 合わせ酢(ごはん1合に対しての量です)

・酢……………大さじ1と1/3

・砂糖……………大さじ1/2強~1

・塩……………小さじ1/3弱

B 鉄骨ちらしの具

・豚肉……………40g

・油揚げ……………1枚~1と1/2枚

・ひじき……………小さじ1弱

・にんじん……………40g(約5~6cm程度)

・桜えび……………大さじ1/2

・油……………小さじ1/2

・砂糖……………小さじ2

・塩……………少々

・しょうゆ……………大さじ1/2

・だし汁……………大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ① 小鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじん、水で戻したひじき、油抜きした油揚げ、桜えびを加えて軽く炒める。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆの順に加え、塩で味を調える。
- ④ ごはんにAの合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑤ ④に③で出来上がった鉄骨ちらしの具を混ぜる。

「鉄骨ちらし」は鑄物工場のお稲荷様と、「鉄」のイメージから、鉄分を多く含んでいるひじき・桜えびが使われています。平成20年11月に行われた「第3回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」に、キューポラ定食として「鉄骨いなり」と「雷すいとん」が出品され、優勝しました。