

給食・食育だより

6月

令和7年5月30日
江東区立大島中学校

「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。



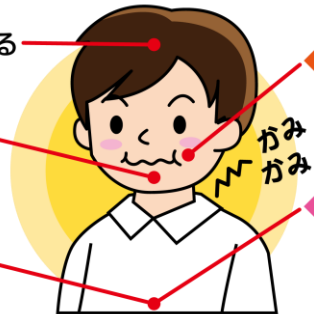
毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

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。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

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です!

一生自分の歯で食べていくには、毎日の歯磨きはもちろん、歯を強くすることが大切です。丈夫な歯を作るためには、カルシウムやリンなどのミネラルを補給する必要があります。また、食物繊維が多い野菜(ごぼうや切干大根等)、小魚、肉や魚の切身等の噛みごたえのある食べ物をよく噛んで、顎の骨を丈夫にすることも重要です。歯と口の健康週間中の給食は、歯の健康を意識しています(*^_^*)

- 4日 ホキ(白身魚)をコーンフレークで揚げてバリバリの食感にして提供します。
- 5日 大豆と小魚の噛みごたえバツグンのふりかけをご飯にかけてどうぞ!
- 6日 丸ごと食べられるししゃも! 噛めば噛むほど美味しい◎
- 10日 さばでカルシウム補給、揚げごぼうもよく噛んで!

給食のレシピ ~豆腐白玉だんご~

【食材】4人分(フルーツポンチに入れる場合)

- ・白玉粉…60g
- ・絹ごし豆腐…52g
- ・お好みのフルーツ…適量
(みかん、パイナップル、もも、りんご等)

◎水…120g

◎砂糖…20g

→◎の材料を鍋にかけて砂糖を溶かし、冷やしておく(シロップ)

【作り方】

- ①白玉粉と豆腐を混ぜる。白玉粉の粒がなくなるよう、生地が耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。硬い場合には、適宜水を加えてよくこねる。
- ②まるく丸めて、中央をくぼませる。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かして、団子を入れて浮き上がってから1分以上ゆでる。
- ④ゆであがったら、団子を冷水にとっておく。
- ⑤好みのフルーツは冷蔵庫で冷やしておき、団子とフルーツ、シロップを合わせておく。

豆腐を使うことで冷めても「もっちりもち」になるだけでなく、栄養価もアップ♪



9日《梅雨入り・入梅献立》~梅ご飯・いわしの蒲焼き風・おひたし・味噌汁・あじさいゼリー~

6月11日頃は暦の上で「入梅」です。梅雨の季節に入る日のことを指しています。実際の関東地方の梅雨入りは、平年であれば7日頃と言われています。なぜ梅雨と呼ばれているのか、梅の実が熟す頃に降る雨だったからという説があります(諸説あり)。そんな梅雨を味わう「梅ご飯」を提供します。また、6月~7月の梅雨の時期に水揚げされるイワシは、「入梅イワシ」と呼ばれます。脂ののっていて美味しいとされています。入梅イワシを使った「蒲焼き風」を作ります。素揚げしたイワシに甘辛いタレをかけていただきます。そして、デザートには「あじさいゼリー」を用意します。カルピスゼリーの上に、角切りにしたぶどうゼリーをのせて紫陽花に見立てたゼリーです♪

13日《世界の献立韓国》~ご飯・ヤンニョムチキン・チャプチェ・わかめと卵のキムチスープ~

今年度初の世界の献立は、ずばり「韓国」です。アイドルや美容の国のイメージがあるという人が、多いのではないのでしょうか? みなさんが好きな鶏肉をメインにした甘辛い「ヤンニョムチキン」、野菜と春雨を使ったご飯が進むおかず「チャプチェ」、キムチを入れた「わかめと卵のスープ」を作ります。韓国では、誕生日に「わかめスープ」を飲むことで、子どもは自分を生んでくれたことを感謝し、親は子どもの成長を祝うという意味が込められています。

20日《大阪府の献立》~かすうどん・ポテトたこ揚げ・切干大根のソース炒め~

大阪万博が4月13日から始まりました! それにちなんだ給食で、大阪気分を味わいましょう♪「かすうどん」とは、牛の小腸をラードでカラカラに揚げたもの「かす」をあっさり出汁の大阪うどんにのせた郷土料理です。給食では食材の都合上、完全再現は難しいため、うどんに「天かす」をのせていただきます! そして、夏至にも定番の「ポテトたこ揚げ」とソース焼きそばの気分で「切干大根のソース炒め」を作ります。

30日《あしたばパン》

東京の八丈島産の「あしたば」を粉末したものを練りこんだ緑色のパンが登場します。東京都の学校給食でしか、なかなかお目にかかれないレアなパンで、栄養価が高く、好評なんだそう…ですよ! 楽しみですね!

★季節の果物にもご注目★ メロン、美生柑(みしょうかん)、さくらんぼ、小玉すいか、プラム