

6月給食だより

中野区立鷺の杜小学校

校長 武智直貴

栄養士 栗山歌織

食育基本法ができたのが平成17年6月だったことから、6月が食育月間とされました。食育は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、すべての世代で取り組まれるべきものです。食育について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

「食育基本法」制定から20年

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



6月の献立から

16日(月) スパゲティーアラビアータ

アラビアータは、唐辛子が入った辛いトマトソースのことです。「アラビアータ」はイタリア語で「怒り」という意味です。ピリリと辛い味なので、食べると顔が怒ったように赤くなることから、このソースの名前がつけられたと言われています。給食のアラビアータは、辛さひかえめに作ります。

25日(水) こぎつねごはん

こぎつねごはンは、「油揚げ」が入ったごはんです。油揚げ、しょうが、にんじん、鶏ひき肉を、砂糖やしょうゆで甘めに煮て、ごはんに入れて作ります。小さく切った油揚げを使うので、「こぎつねごはん」という名前にしました。



ぎゅう にゅう

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らない食品です。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、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

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。

