

令和7年

寒川学校給食センター

毎月19日食育の日

6

月給食だより



「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、
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

- ◆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



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。



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。

今月使用予定の 寒川産食材

たまねぎ、ミニトマト
じゃがいも、枝豆
ほうれん草、小松菜
きゅうり
チンゲンサイ



給食の献立紹介

★ごま酢和え★

材料(4人分)

もやし	140g
こまつな(1cm幅)	40g
にんじん(せん切り)	20g
濃口しょうゆ	小さじ2と1/2
砂糖	小さじ2
穀物酢	小さじ2
いりごま(白)	小さじ1/3

作り方

1. もやし、こまつな、にんじんを茹で、水気をきっておく。
2. 調味料をあわせる。
3. 1を2で和える。

※1人分当たり23キロカロリー



今月の試食会はありません。
次回の予定はホームページでご確認ください。



詳細は
こちらから

