6月 食育だより

令和7年6月発行　第24号
王寺町立学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

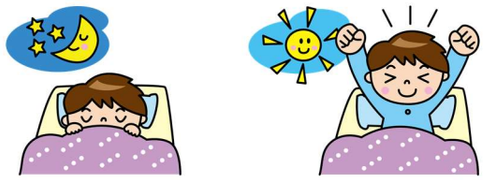
食は生きる上での基本です

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

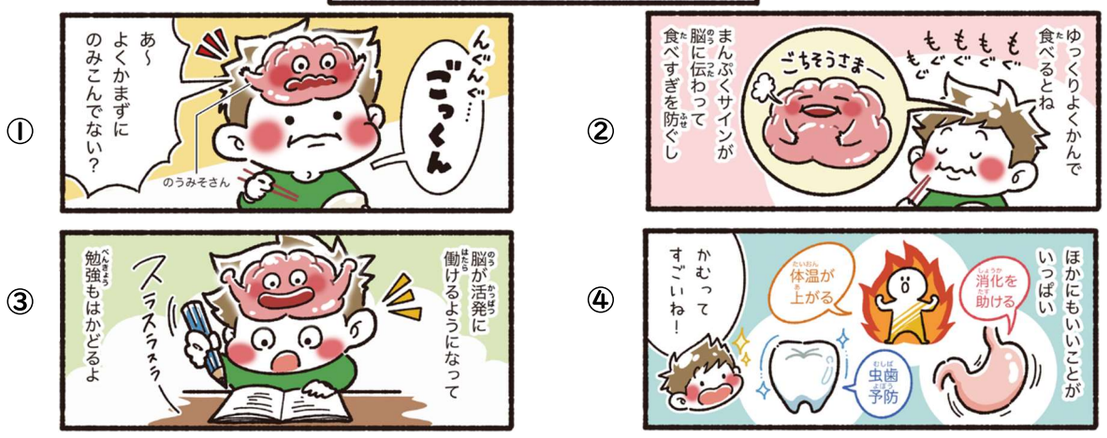
家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、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

かむってすごい！



牛乳の飲んでいますか？

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て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。

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。

給食レシピ

北義務☆まぜそば

北義務給食委員会 考案メニュー！

＜材料＞　焼きそば麺2玉分

- 焼きそば麺……2玉（150ｇ×2玉）
- 豚ひき肉……150ｇ
- たまねぎ……1個
- にんじん……1/2本～1本（100ｇ程度）
- チンゲンサイ……1/2株
- にら……2～3本
- おろしにんにく……小さじ1/2
- 濃口しょうゆ……大さじ1.5弱
- みりん……大さじ1弱
- オイスターソース……大さじ1弱
- 中華スープの素……小さじ1/2
- トウバンジャン……少々
- かつお節粉末……適量
- ごま油……適量

＜作り方＞

①たまねぎ…スライス　にんじん…短冊切り
　チンゲンサイ…1cm幅　にら…1cm幅
②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
③たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
④チンゲンサイ、調味料を加える。
⑤麺を加えて、ほぐしながら炒める。
⑥にら、かつお節粉末を加えて炒め、味を調える。

＊お好みで最後にもう一度ごま油を加えると香りがプラスさせてオススメです！
＊使用する調味料の種類によって差が生じますので、味をみながら調節してください。