



# 宇治田原給食だより 6月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和7年6月



生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、子どものころから食に興味を持ち、健康な食生活を送って欲しいと思って、給食の献立を考えています。

毎月19日は食育の日、今回は「食育月間」です。旬をおかえる食材や、よくかんで食べてほしい食材を取り入れるなど、食育を意識した献立をいつもより多めに取り入れるようにしています。

元気に食べることは、生きる力を育むことにつながります。しっかり食べて健康に過ごしましょう。

## ～ 食育で育てたい「食べる力」～

人々の健康寿命が延びて、「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体をつちかい、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは、食事をめぐる教育のことです。2005年に制定された、「食育」の基本的な理念を提示した「食育基本法」という法律があります。食育基本法では、『子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、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もの』と位置づけています。

これだけ聞くと、難しそう…と感じますね。ですが、普段当たり前に行っていることが食育に当てはまっていることが多いです。

家族や仲間と一緒に食事の支度をしたり、食卓を囲むこと。地域の郷土料理や行事食を味わうこと。食べ物に関する話をする事。体調を考えて食べる量を調節すること。食べ物やご飯を作ってくれる人に感謝すること。このほかにも、たくさんあります。

意外と身近にある「食育」。まずは食べることに興味を持つところから始めてみませんか？

## 食中毒に気をつけよう

梅雨時は、気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすくなります。予防の基本は手洗いです。正しく洗って、きれいにしておきましょう。また、食材の保管や作り置きしたものを食べる場合も注意してください。



## ～ 知ってびっくり！牛乳のひみつ～



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」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ならない食品です。牛乳について知ること、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。



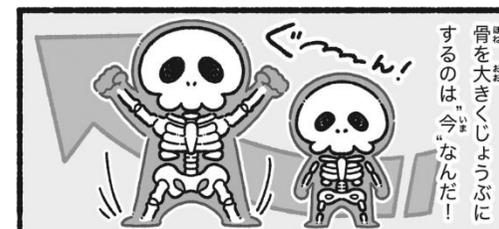
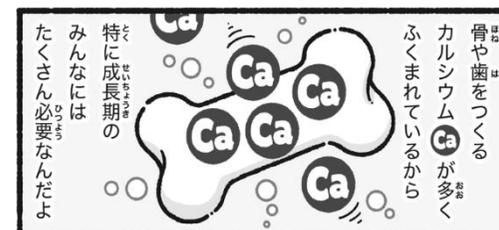
### 牛乳が白く見えるのはなぜ？

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摂ることが必要です。もちろん、カルシウムだけでなく、いろいろな食品からバランスよく栄養を摂ること、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。



## 《 よくかんで食べよう 》

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」と言う動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全においしく食べるために、よくかんでから飲み込むことを意識してみてください。

よくかむと、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流が良くなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。



# ～ たべものクイズ～

食べものに関するクイズです。全問正解を目指して、挑戦してみてね！



# 夏の食べもの3択クイズ



## 歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **パイキン**を体に入れる
- ② **むし歯**を増やす
- ③ **消化**を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみこたえのある物**をよくかんで食べる
- ② **水分**で流しこみながら食べる
- ③ **あまい物**は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

Q4 よくかんで食べると、何が起ころでしょう？

- ① **あたま**がシャキツとする
- ② **ふと**太りやすくなる
- ③ **えいよう** 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パン**の耳は切り落とす
- ② **ポテトサラダ**に枝豆を混ぜる
- ③ **カレー**の野菜は小さく切る

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① **つち**の上
- ② **つち**の中
- ③ **みず**の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① **のう** 脳のエネルギーになる
- ② **ぼか** からだ 体を温める
- ③ **すべ** はだ 肌をきれいにする

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

- ①
- ②
- ③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① **スイカ**
- ② **メロン**
- ③ **ナシ**

Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

- ① **イワシ**
- ② **アユ**
- ③ **カジキマグロ**

答え  
Q1=③(パイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方がいい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとうし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかのいい感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

答え  
Q1=① Q2=③(病気の予防にも役立つ働きがある) Q3=②(①…なす ②…きゅうり) Q4=①(②は「甜瓜」、③は「梨」と書く) Q5=②(①と③は海にすむ魚)