



# 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8年6月



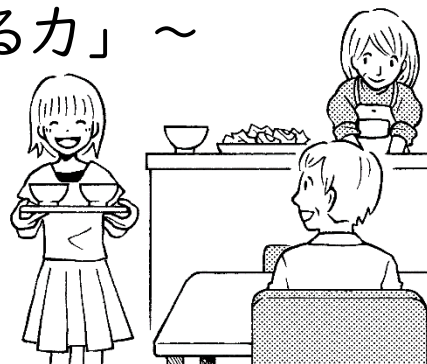
生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、子どものころから食に興味を持ち、健康な食生活を送って欲しいと思って、給食の献立を考えています。

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。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くてはならない食品です。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。



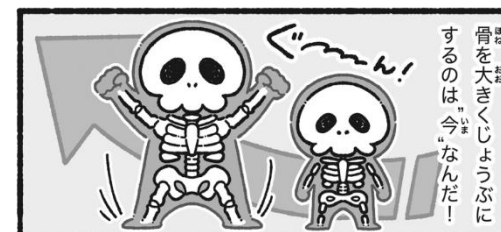
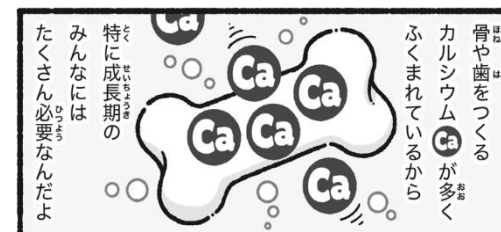
牛乳が白く見えるのはなぜ？

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。



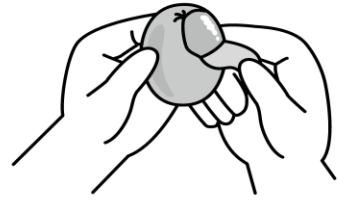
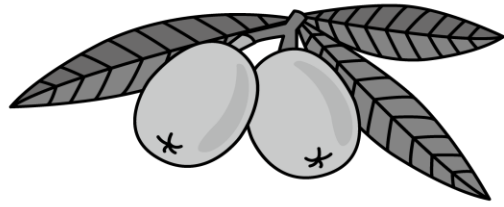
## 《 よくかんで食べよう 》

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。



# びわ



びわの皮は、おしり側から軸に向かってむくと、むきやすい！

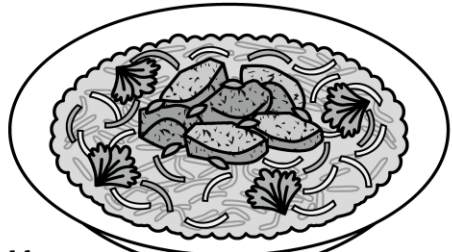
中国原産のバラ科の果物。旬は5～6月の初夏で、旬の時期以外に店頭で見かけることはほとんどありません。卵のような形で、皮も実も鮮やかなオレンジ色をしており、中央に大きな種が入っているのが特徴です。びわは寒さに弱いため、温暖な沿岸部での栽培が盛んで、長崎県と千葉県が二大産地となっています。果肉は優しい甘味と爽やかな酸味があり、そのまま食べるほか、ジャムやコンポート、ゼリー、ジュースなどに加工されます。栄養面では、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含み、目や皮膚の健康、風邪の予防などに役立ちます。葉は古くから民間療法で薬として使われ、お茶や化粧品にも加工されています。一方で、種子や未熟な果実には有害物質「アミグダリン」が含まれるため、種子や種子を粉末にしたものは食べないようにしましょう。

# パキスタン



## チキンカラヒ

とり肉、トマト、スパイスなどを、大量の油で炒め煮にしたもの。



## ビリヤニ

スパイスの効いた炊き込みご飯。

正式名称：パキスタン・イスラム共和国 面積：約79.6万km<sup>2</sup>(日本の約2倍)  
人口：約2億4149万人(2023年、国勢調査) 首都：イスラマバード

南アジアと中央アジア、中東の交差点に位置し、インド、中国、アフガニスタン、イランと国境を接しています。国土面積・人口ともに日本の約2倍で、世界第5位の人口大国です。国民の平均年齢は20代前半で、30歳未満の人が6割以上と、若い世代が多い国です。農業と繊維産業が盛んで、主に、さとうきび、小麦、米、綿花、生乳などが生産されています。国民の多くがイスラム教徒であるため、食文化にもその教えが大きく影響しています。豚肉やアルコールは口にしません。牛肉やとり肉、羊肉、豆、野菜など多様な食材が使われ、香辛料を効かせたスパイシーな味つけが特徴です。主食は、小麦から作るナンやチャパティといった平焼きパンのほか、「バスマティライス」という長粒種の米も食べられています。

# 食中毒予防 3択クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① から揚げ
- ② めだまや 目玉焼き
- ③ お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

- ① そのまま食べる
- ② 軽く温める
- ③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① 過ぎたら食べられない 賞味期限
- ② おいしく食べられる 賞味期限
- ③ 開封後も期限まで安全

①=10 ②=20 ③=30 ④=40 ⑤=50

①(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけたお湯で) ②(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) ③(賞味期限は目安であり、必ずしも安全を保証するものではありません。)