



6月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

「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



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

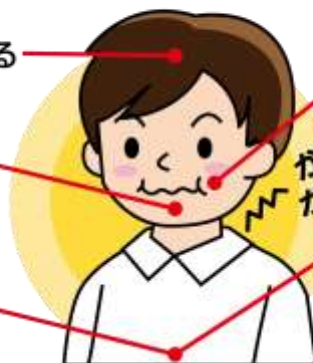


食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか？よく噛むことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

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

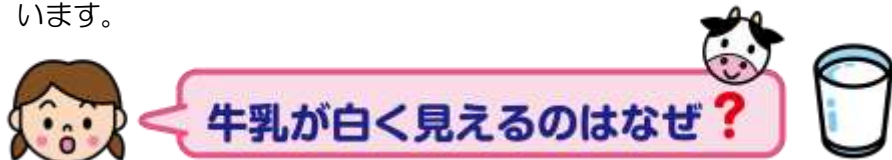
- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



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。



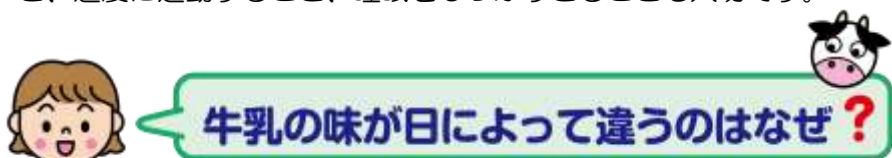
牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



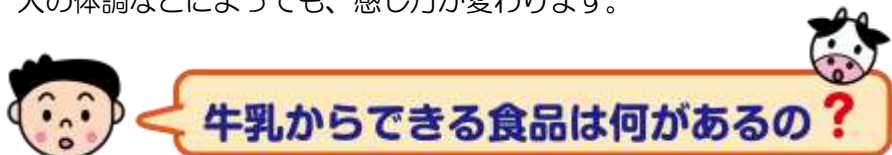
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。



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。



🌸 今月の給食について 🌸

4 日 (火) 虫歯予防デー給食

骨コツ給食では、6月4日の『虫歯予防の日』に合わせて、歯の栄養につながるカルシウムの多い食材や、口の中で唾液がでやすいように噛み応えのある食材を入れています。

また、健康な食生活を送るために必要な【まごわやさしい】が頭文字の食材も使っています。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋はそれぞれカルシウムや食物繊維、たんぱく質、ビタミン類が豊富で、しっかり食べることで病気や怪我をしにくい健康な体づくりにつながります。

今回は意識してもらうために“骨コツ給食”という名前で提供しましたが、ご家庭でもぜひ体づくりの基礎として、【まごわやさしい】の食材を使ってみていただけたらと思います。



6 日 (金) 世界の料理・韓国

韓国は朝鮮半島の南半分に位置する東アジアの国で、非常に厳しい軍事境界線が北朝鮮との間にあります。韓国はまた、桜の木や数百年前に建てられた仏教寺院が点在する緑に覆われた丘陵地帯や、海辺の漁村、亜熱帯の島、首都ソウルのようなハイテク都市でも知られています。



「**ビビンバ**」は韓国を代表する混ぜご飯料理で、「ビビム（混ぜる）」と「パプ（ご飯）」を組み合わせた言葉に由来します。熱々のご飯の上に、色とりどりのナムルや肉類、卵、そしてコチュジャンを載せ、全体をよく混ぜて食べるのが特徴です。ご飯の上に具をかけたら、混ぜて食べましょう。

「**ミョルチポックム**」は韓国語でミョルチは「じゃこ」、ポックムは「炒め」という意味のチリメンジャコのつくだ煮のような料理です。今回はじゃが芋も具材に加えて、さらに味付けもコチュジャンを使っているの、芋入りミョルチコチュジャンポックムと少し長い献立名になっています。

「**チゲスープ**」のチゲは韓国語ではもともと「鍋そのもの」を意味する言葉ですが、香辛料をたっぷりと使い、ピリ辛スープでキムチや豆腐や肉・魚を煮込んだものがよく出ています。

10 日 (火) 世界の料理・エジプト

エジプトは中東と北東アフリカの接点にあり、その歴史はエジプト先王朝時代にまでさかのぼります。ピラミッドや巨大なスフィンクス、ルクソールの象形文字が彫られたカルナック神殿、王家の谷のファラオの墓など、数千年前の史跡が肥沃なナイル川に沿って点在しています。首都カイロには、ムハンマド・アリー・モスクや古美術品の宝庫であるエジプト考古学博物館など、オスマン帝国時代の建物があり、様々な歴史に触れることができます。



「**コシャリ**」はエジプトの国民食で、ご飯にパスタ、マカロニ、豆などが入ったごちゃ混ぜライスのことです。トマトや玉ネギにクミンなどのスパイスを入れたコシャリソースを上からかけて、混ぜて食べるのが特徴です。

「**ひよこ豆のタヒーナサラダ**」は、タヒーナと呼ばれる白ごまのソースがドレッシングとして使われているサラダです。ニンニクやレモン汁が入ったさっぱりとしたソースで、肉や魚との相性も抜群です。日本のごま和えとも少し違うので味わってみてください。

「**ムルキーヤスープ**」は、モロヘイヤのスープです。アラビア語ではモロヘイヤの事を“王様の野菜（ムルキーヤ）”と呼び、古代エジプト時代から食べられていたのではないかとされています。独特なとろみが特徴的な野菜ですが、栄養価はとて高く免疫力アップや美肌効果、腸活などにも良いとされています。

11 日(水) 入梅給食(梅・鰯を献立に使用)

「入梅」とは暦の上での梅雨入りの事を意味しており、毎年だいたい 6 月 11 日頃にあたります。しかし、これは暦の上での梅雨入りなので南北に長い日本では、実際の「梅雨入り」は、沖縄から東北地方まで 1 か月程度の幅があります。このため「入梅」は暦の場合でのみ使い、気象上では「梅雨入り」を使っています。

この時期は**いわし**やアナゴなどの海産物、**梅**、赤しそなどの果物・野菜が旬を迎えます。この時期が旬の食べ物には、カリウムやビタミン類など、夏バテを防止できる栄養素が豊富に含まれているので、積極的に取り入れて暑い夏を乗り越える準備をしっかりとしましょう。



13 日(金) 郷土料理・長崎県

長崎県は九州の西海岸にあり、火山、森林に覆われた沖合の島々、温泉地で知られています。県庁所在地の長崎市は 1945 年の原爆投下によって被害を受け、その惨禍を記す平和記念公園や原爆資料館があります。また鎖国時代、唯一海外に通じていた為、異国の文化を受け入れながら海外との交流の窓口として栄えてきた歴史や文化があるのが特徴です。

「**皿うどん**」は長崎に店舗を構える、中華料理店「四海樓」の創業者である陳平順さんが考案しました。ちゃんぽん麺を一度焼いてから具材と一緒に炒め、少なめのスープを加えて麺にしみ込ませる調理方法で、平皿に盛られた汁なしの麺料理からそのまま「皿うどん」と名前がつけました。今回は麺を焼くのではなく、カリッと揚げてあるので、あんかけと合わさった時の食感の違いが楽しめるのではないかと思います。

「**浦上そばろ**」は長崎県の浦上地区が発祥の野菜の炒め物です。材料を細かく切って炒めることを「おぼろ」といい、おぼろより粗いのが「粗おぼろ」、それがつまって、「そばろ」になったと言われています。また、ポルトガル語で「ソブラード（余り物）」という言葉から「そばろ」と呼ばれるようになったという説もあります。

「**カステラ**」の歴史は 16 世紀の安土桃山時代にまでさかのぼります。この南蛮貿易が盛んになった時期に、さまざまな洋菓子が日本へ伝わり、その中にカステラも含まれていました。624 年には長崎の福砂屋が本格的なカステラ製造を開始し、他の菓子屋も続きました。そのことから長崎の郷土料理としてカステラが有名になりました。



☆コマⅡ ちょこっとレシピ☆

作る量に合わせて
増やしてください。

材料(1 人分)

鶏むね肉・・・60 g
塩・・・・・・・・0.2 g
白コショウ・・・0.01 g
マヨネーズ・・・6 g
乾パン粉・・・8 g
サラダ油・・・1 g

サクサクパン粉とマヨネーズの 相性抜群！！鶏肉のさざれ焼き

作り方

- ①鶏肉に塩・コショウで下味をつける。
- ②パン粉に油をいれて混ぜる。(焼き色を付けやすくするため)
- ③鶏肉にマヨネーズ薄く塗り、パン粉を付けて焼く。
(余熱したオーブン 200℃・15 分程 必ず火が通っているか確認！)
- ④野菜などと一緒に盛り付けて、完成。



パン粉に香草などを混ぜても美味しいと思います。給食では 60 g の肉を開きにして、薄くすることで、加熱がしっかりとされるようにしています。

