

# いただきます

～小山市食育通信～

令和3年6月発行  
小山市教育委員会  
小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会

平成17年に「食育基本法」が制定・施行されました。合わせて、「食育推進基本計画」を作成し、どのようなことに重点を置き、食育を進めていくかが決められました。その際、毎年6月を食育月間とすることと、毎月19日を食育の日とすることになりました。



## 6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を

- ① 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べきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。

## 食育で育てたい「6つの食べる力」



長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。この機会にご家庭での食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？また食卓を一緒に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化などの知識を身に付ける時間をたくさんつくっていきましょう。

## よくかむことはなぜいいの？



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

### 消化を助けます

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



### 歯ならびをよくして むし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



### 食べ過ぎによる 肥満を予防します

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

### 薄味でもおいしく 食べられるようになります

よくかむと食べ物本来の味が感じやすくなります。そのため薄味でもおいしく食べられるようになり、塩分を控えることで病気の予防にもなります。

## 牛乳のよいところ再発見！

6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が定めた「世界牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。また近年は運動との関わりも研究されています。じつは「運動+牛乳」は運動後の体の回復を早め、しかも夏の熱中症対策に役立ちそうなこともわかってきました。「牛乳は太る」という誤解から、思春期に入ると牛乳を飲まなくなる人もいますが、そんなことはありません。正しい知識で牛乳・乳製品に関心を持ち、上手に食生活にとり入れてください。食物アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをしっかりと取りましょう。

### 牛乳のよさ

#### 効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

#### 運動後の体のケアに



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

#### 栄養素密度が高い ※



少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。

※「栄養素密度」とは…食品のエネルギー100kcalあたりに含まれる栄養素の量。

栄養素密度が「高い」ことは「少ないエネルギー（カロリー）で効率よく必要とされる栄養素をとることができることを表す。栄養素密度が高い食品として、牛乳、鶏卵などがある。

参考：Jミルク（2019）「乳たんぱくのすべて」

裏面にレシピを  
掲載しました→

# ★歯と口の健康 給食レシピ★

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、給食で人気のかみ応えのあるメニューをご紹介します。

※材料はすべて4人分です。

## 主食

### はとむぎ入り鶏ごぼうごはん

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	260g	洗米する	①お米とはとむぎに水を入れて炊く。
はとむぎ	25g		②フライパンに油をひき、鶏肉、ごぼうを炒める。
水	370ml		③にんじんを②に加えて炒める。
サラダ油	適量		④調味料Aを③に加えて煮る。
鶏もも肉	50g	2cm角に切る	⑤④に枝豆を加え合わせる。
ごぼう	1/2本	縦半分斜め薄切り	⑥炊き上がったご飯と⑤を混ぜ合わせる。
にんじん	4cm	いちょう切り	
A 酒	小さじ1		
A 砂糖	大さじ1		
A しょうゆ	大さじ1		
むぎ枝豆	15g	下ゆで	

野菜、鶏肉に加えて、小山市が全国でもトップクラスの品質と生産量を誇る「はとむぎ」が入っている混ぜご飯です。プチプチとした食感や、食材の歯ごたえなどを、よく噛んで、楽しみながら食べてみてください。



## 主食

### キムタクごはん

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	280g	洗米する	①お米と水を入れて、ごはんを炊く。
水	340ml		②油を熱して、豚肉を炒める。
サラダ油	適量		③キムチ・たくあん・ねぎを②に加え炒める。
豚肩小間肉	50g	短冊切り	④しょうゆ、ごま油を③に加え味を調える。
白菜キムチ	50g	ざく切り小さめ	⑤炊き上がったご飯と④を混ぜ合わせる。
つぼ漬けたくあん	30g	ざく切り小さめ	
ねぎ	10cm	小口切り	
しょうゆ	小さじ1		
ごま油	適量		

長野県塩尻市で人気の給食メニューです。子ども達に特産品の漬物を食べしてほしいと考えられました。たくあんの甘みと、キムチのほのかな辛みがマッチしています。歯ごたえのある「たくあん」をよくかんで食べましょう。



## 副菜

### 切干大根のはりはり漬け

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
切り干し大根	20g	戻す→3cm切る	①切干大根、にんじん、水菜をゆでる。
にんじん	1/4本 (40g)	千切り	②水にさらして冷やし、水気をしぼる。
きゅうり	1/2本	千切り	③ボウルに調味料Aを混ぜ合わせる。
水菜	1株	3cm切る	④調味料Aに②の野菜ときゅうりを加えて和える。
A 砂糖	小さじ1		
A しょうゆ	大さじ1		
A みりん	小さじ1/2		
A 酢	小さじ2		

切干大根と野菜のかみ応えのある料理です。かみ応えのある料理は、自然にかむ回数が増えるので、ぜひ作ってみてください。酢は、りんご酢などを使っても、さわやかにおいしく作ることができます。



## 副菜

### ごぼうとれんこんのサラダ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
ごぼう	2/3本程度	ささがき	①ごぼう、にんじん、れんこんをゆでる。
にんじん	1/3本 (50g)	千切り	②ゆで上がった水気と粗熱をとる。
れんこん	40g	2mm厚いちょう切り	③ボウルに調味料Aを混ぜ合わせる。
きゅうり	1/2本	斜め切り	④調味料Aに②の野菜ときゅうり、コーン、マヨネーズを加えて和える。
ホールコーン	60g	汁気をきる	
A しょうゆ	小さじ1強		
A 酢	小さじ1		
A 砂糖	小さじ1		
マヨネーズ	大さじ3		

きゅうりの代わりに、水菜やいんげんなどもおすすめです。お好みで、ゆずコショウを加えると、ピリッとした風味がプラスされ、大人向けの味に仕上がります。

