

いただきます

～小山市食育通信～

令和6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

6月は「食育月間」です！

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。



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）
出典：「学校給食」2022年5月号

ウイルス感染症を予防するために… 免疫力を高めよう！

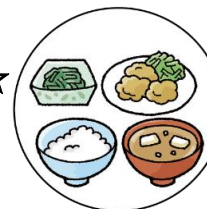
感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



食事

「栄養バランスのよい食事」で免疫力がUP☆

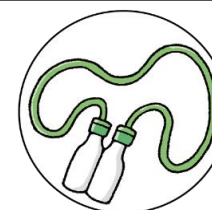
- 1日3回バランスに配慮した食事を心がける
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物せんいを意識して食べる



運動

「適度な運動」で免疫力がUP☆

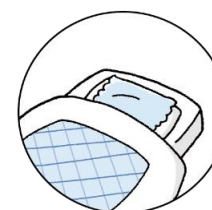
- 人混みを避けて散歩する
- 自宅でできる筋トレを週3日行くとGOOD



睡眠

「十分な睡眠」で免疫力がUP☆

- 就寝時間の90分前に湯船に15分入る
- PCやスマートフォンは1時間前から離れてゆったりした気分にする



6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



おやつは時間と量を決めて食べる



食べたをしっかり歯をみがく



栄養バランスの良い食事を心がける



出典：「学校給食」2021年5月号

裏面に免疫力をあげるレシピを掲載しました

☆免疫力アップレシピの紹介☆

ウイルスや細菌から自分の体を守るために、免疫力をアップしましょう。

※材料はすべて4人分です

主食

キムチチャーハン

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米 ごま油 コンソメ サラダ油 にんにく 豚小間肉 白菜キムチ ねぎ しょうゆ 塩 こしょう	300g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 少々 80g 60g 80g 小さじ1/2 少々 少々	一緒に炊く みじん切り 粗く刻む 粗みじん切り	①米に普通量の水を入れ、ごま油、コンソメを加えて炊飯する。 ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと豚肉を炒める。 ③②にねぎを加えて炒め、白菜キムチを加える。 ④しょうゆ、塩、こしょうで味をつける。 ⑤炊きあがったご飯と④を混ぜ合わせてできあがり。

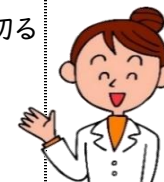


こちらのレシピは、炊いたご飯と具を混ぜ合わせる給食の作り方です。免疫力を上げるには、腸内環境を整えることも必要です。そのために、キムチなどの発酵食品を食べるとよいでしょう。発酵食品には、おなかによい善玉菌を増やす働きがあります。

主菜

豚肉のスタミナ炒め

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
サラダ油 にんにく 根生姜 豚こま肉 たまねぎ 白滝 しいたけ みりん 砂糖 しょうゆ にら 白ごま	適量 1/2片 5g 300g 40g 40g 4枚(80g) 小さじ1/3 大さじ1/2 大さじ1 1/2束 大さじ1/2	すりおろす すりおろす 薄切り 3cm位に切り下ゆで 薄切り 3cm位に切る	①にんにくと根生姜を油で炒める。 ②豚肉を加え、よく炒める。 ③たまねぎ、白滝、しいたけを炒める。 ④みりん、砂糖、しょうゆを加え、味を調える。 ⑤にらを加え、さっと炒める。 ⑥最後にごまを加えて、できあがり。

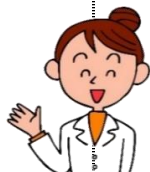


にんにく、たまねぎ、にらにふくまれる硫化アリルという成分は、免疫力を高める効果があります。

副菜

切り干し大根の中華煮

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
切り干し大根 ごま油 ベーコン にんじん 油揚げ いんげん 切り干し大根の戻し汁 オイスターソース 砂糖 しょうゆ みりん 中華だし	30g 小さじ1/2 1枚 1/6本(20g) 20g 2本 大さじ3 小さじ2/3 小さじ2 小さじ2弱 小さじ1/2 少々	戻す→3cm切る 短冊切り 千切り 短冊切り→下ゆで 斜め切り→下ゆで	①切り干し大根は、よくもみ洗いし、かぶる程度のぬるま湯を入れて15分ほど戻す。戻した汁はとっておく。 ②フライパンにごま油、ベーコンを入れて炒め、にんじん、切干大根を加える。 ③切干大根の戻し汁、油揚げ、調味料Aを入れてふたをして、汁気がなくなるまで煮る。 ④仕上げにいんげんを加えて火を通す。



切干大根は、さまざまな消化酵素が含まれ、胃腸の働きを助けるだけでなく、免疫力を上げる働きもあるといわれています。また、カルシウムや食物繊維なども豊富です。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。切干大根には、乾物特有のにおいがありますが、ベーコンと一緒に煮ることであまみが増しておいしく食べられます。

副菜

かぼちゃのヨーグルトサラダ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
プレーンヨーグルト みそ マヨネーズ こしょう かぼちゃ たまねぎ ハム パセリ オリーブオイル	100g 小さじ1 大さじ1 少々 200g 50g 3枚 少々 少々	混ぜ合わせる 皮付き2cm スライス 1cm角 みじん切り	①ヨーグルトに調味量を入れてよく混ぜる。 ②かぼちゃはラップをかけ電子レンジで約5分加熱する。 ③たまねぎ・ハムはオリーブオイルで炒める。 ④粗熱をとり①、②、③をあえ、パセリをちらす。



ヨーグルトは、乳酸菌やビフィズス菌といった「善玉菌」が豊富に含まれているため、免疫力アップになります。また、これらの善玉菌は、食物繊維たっぷりのさつまいもと一緒に食べることで、善玉菌が活性化し、腸の活動が活発になります。かぼちゃの代わりにさつまいもを使ったり、アクセントにナッツやレーズンを加えたりしてもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。