



6月給食だより

令和7年6月
小山市立間々田小学校



牛乳飲んでいませんか?

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。

「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、海外への食の依存など、さまざまな問題をかかえています。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、国をあげて「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、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



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。



牛乳からできる食品は何かあるの?

牛からしぼった「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。



給食レシピ紹介

かみごたえのあるメニューです。よくかむことで、歯と口の健康を保ちます。いかや豚肉の代わりに、鶏肉やえび、白身魚などでも相性バッチリです◎

【いかのチリソース煮】

〈材料〉4人分

- ・いか短冊・・・200g
- ・しょうが・・・1/4片
- ★砂糖・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・ねぎ・・・1/2本
- ★しよゆ・・・小さじ2
- ・揚げ油・・・適量
- ・ピーマン・・・2個
- ★酒・・・小さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1
- ★ケチャップ・・・大さじ4
- ★水・・・大さじ2
- ・にんにく・・・1/2片
- ★豆板醤・・・小さじ1/2
- ★片栗粉・・・小さじ2

〈作り方〉

- ①いかに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②にんにく、しょうが、ねぎをみじん切り、ピーマンを1cm角に切る。
- ③フライパンに、ごま油を熱し、②を入れて炒める。
- ④香りが出てきたら、★を入れて煮詰める。
- ⑤とろみが出てきたら、火を止めて、揚げたいかを加えてからめて完成。

【豚肉とごぼうのかりん揚げ】

〈材料〉4人分

- ・豚もも肉・・・200g
- ・揚げ油・・・適量
- ★おろし生姜・・・大さじ1
- ◎砂糖・・・大さじ2
- ★しよゆ・・・大さじ1/2
- ◎しよゆ・・・大さじ1
- ・ごぼう・・・1/2本
- ◎水・・・小さじ1
- ・米粉(片栗粉)・・・適量
- ・にら・・・1/2束

〈作り方〉

- ①豚肉は拍子切りにし、★で下味をつける。
- ②ごぼうは、斜め切りにして、水にさらす。にらは3cmに切り、下ゆでする。
- ③豚肉と、水気を拭き取ったごぼうに、米粉をまぶして揚げる。
- ⑤耐熱容器に◎を入れて、レンジで温める。
- ⑥揚げた豚肉、ごぼう、下ゆでしたにらを加えてからめて完成。

