

給食だより



令和7年度
6月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

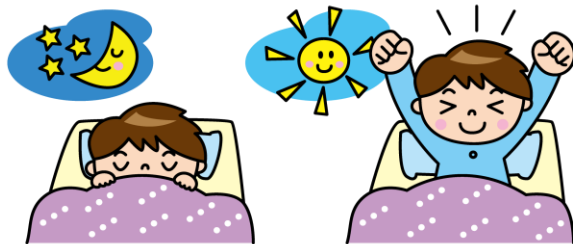
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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



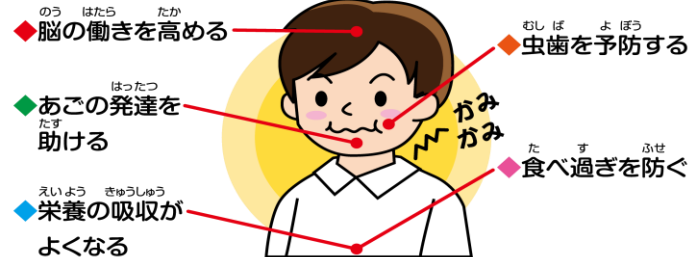
◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



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かんで、味わって食べていますか？よくかむことは、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



牛乳の飲んでいますか？

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、酪農や乳業へ関心向ける機会になればと思います。

6月1日は
牛乳の日



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。



雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。

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。



☆ ダッカルビ (世界の料理・韓国) ☆

《材料》	《下処理》	《作り方》
鶏もも肉 1枚240g	一口大に切る	①鶏肉をAの材料で漬け込む。
にんにく 1かけ	みじん切り	②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
しょうが 1/2かけ	みじん切り	③玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
玉ねぎ 1/8個	すりおろす	④にらを入れて炒める。
みりん 小さじ1		⑤しょうゆを加え、味を調える。
砂糖 大さじ1弱		⑥白いりごま、ごま油を加える。
しょうゆ 小さじ2		
酒 小さじ2弱		
コチュジャン 小さじ2	※キムチの素でも可	
にんじん 1/3本	千切り	
玉ねぎ 1個	薄切り	
にら 1/2束	3cmに切る	
サラダ油 小さじ1		
しょうゆ 小さじ1弱		
白いりごま 大さじ1弱		
ごま油 小さじ1		



韓国語で「ダッ」は鶏を、「カルビ」はあばら骨を意味し、ダッカルビとは、骨のまわりの肉を食べる鶏料理です。
ダッカルビの食べ方は様々で、麺を入れたり、ご飯をいれてチャーハンのようにしたりするそうです。