

いただきます～す



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



6月は牛乳月間です！

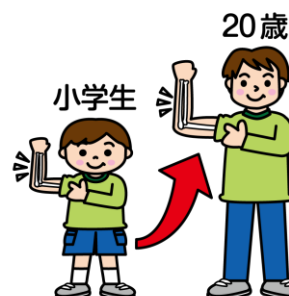


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



今日の牛乳どんな味？



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。牛乳は牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



牛乳は「農産物」！



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品



(料理名) 鶏肉の梅風味揚げ

一人分のエネルギー 170cal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
鶏もも肉切身 ねり梅 酒 片栗粉 揚げ油	4切れ(1切れ60g) 12g 小さじ2 適量 適量	1 ねり梅と酒をよく混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。 ラップをして30分ほど冷蔵庫で寝かせる。 2 揚げ油を準備する。 3 下味をつけた1の鶏肉に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。 ※ねり梅は、梅干しの種を除いて包丁でたたいたものでも構いません。 梅干しの塩分量により、使用量を加減してください。

※中学生を基準にしています。

