

令和 8 年度

6月給食だより



沼津市学校施設課学校給食室

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 年経ちますが、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。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



牛乳 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、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



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。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「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



油淋鶏（ユーリンチー）

<材料>（4人分）

- ・鶏むね肉切身 50g…4個
- ・醤油……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1弱
- ・かたくり粉……………大さじ2
- ・揚げ油……………適量

・葉ねぎ……………8g

・おろしにんにく…少量

・おろししょうが……………小さじ1/2弱

・醤油……………小さじ2

・三温糖……………小さじ4

・酢……………小さじ2と1/2

・水……………大さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏むね肉に醤油と酒で下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をつけて揚げ油で揚げる。
- ③ 葉ねぎは小口切りにする。
- ④ Aを耐熱皿に入れてレンジで1分加熱し、葉ねぎを入れたらタレの完成。
- ⑤ ②に④をかけたら完成。