



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和7年度6月号
練馬区立光が丘第一中学校



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

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。

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。食べる時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

- ◆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



6月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
米・「令和6年産 青森県産まっしぐら」を購入しています。
魚・さば／ノルウェー カレイ／アメリカ えび／インドネシア 銀鮭／チリ
肉・豚肉／青森 鶏肉／山梨
野菜・ごぼう／茨城 小松菜、白菜、人参／埼玉 玉ねぎ／長崎 生姜／高知 にんにく／青森 長ネギ／千葉 きゅうり／埼玉、宮崎 キャベツ／練馬 たけのこ／福岡 セロリ／香川 ほうれん草／埼玉 大根／東京 じゃがいも／北海道 もやし／栃木

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。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

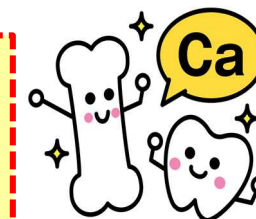
牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



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。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



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。



* 今月の献立から *

6月30日(月) ☆西湖豆腐(シーホー豆腐)☆

西湖とは中国にある世界遺産にも登録された美しい湖です。「西湖豆腐」とは、恵まれた気候で育ったトマトを使って作るこの地域でよく食べられている豆腐料理のことです。

材 料(4人分)

- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんにく、しょうが ひとかけ
- ・長ねぎ 50g(1/3本位)
- ・豚ひき肉 150g
- ・にんじん 40g(4cm位)
- ・たけのこ水煮 40g
- ・青ピーマン 1個
- ・木綿豆腐 大きめのもの 1丁(400g位)
- ・トマト缶詰 60g
- ※給食では、トマト缶詰の代わりに生のトマトの皮を湯むきして、使用しています。
- ・水 100ml(様子を見ながら)
- ・酒 大さじ1/2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/4杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・米酢 小さじ2杯
- ・片栗粉 大さじ1と1/2杯
- ・水溶き片栗粉用の水 大さじ3

作 り 方

1. しょうがとにんにくはすりおろす。長ねぎは小口切り、にんじん、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。豆腐は色紙に切る。トマト缶詰はホールの場合は、カットする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを香りよく炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。にんじん、たけのこを加え炒め、水、鶏ガラスープの素、調味料(酢、片栗粉以外)を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、豆腐、トマト缶を加える。ピーマン、酢、水溶き片栗粉を加えて、出来上がり。