



# 給食だより 6月号



衣替えの季節を迎え、子どもたちの装いも軽やかになってきました。

今月は「食育月間」であるとともに、「歯と口の健康週間」や「牛乳月間」でもあります。将来にわたり健康的な食習慣を身につけられるよう、給食や食育を通じて、よく噛むことや、バランスよく食べることについて伝えていきたいと思います。

ちなみに、一口で30回くらい噛むのが目標です。ご家庭で一緒に数えながら食べてみるのもおすすめです。「消化がよくなる」「食べ過ぎを防ぐ」「食べ物の味がよく分かる」などの効果がありますが、子どもたちからはどのような感想が出てくるのでしょうか？30回は普段の噛む回数と比べるとどうでしょうか？ぜひ確かめてみてください。



## 給食目標

「よく噛んで食べる大切さを知ろう」

### ◇季節の食品

さやいんげん えだ豆 キャベツ トマト  
きゅうり 新じゃが芋 ズッキーニ  
にんにく ピーマン

## ◇5日(金) 行事食「歯と口の健康週間」

〈発芽米ごはん 赤しそふりかけ

とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳〉

発芽玄米、とり肉、ごぼう、かんぴょうなど、噛みごたえのある食品を使用します。

## ◇9日(火)

新献立「切干大根とわかめのサラダ」

「たまねぎドレッシング」

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使用したサラダです。たまねぎを使用した手作りドレッシングを教室でかけます。よく噛むことと、食感を意識しながら食べることができます。

## ◇15日(月)

新献立「小松菜とひじきのふりかけ」

成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。ごま油で食べやすく仕上げます。

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について、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?

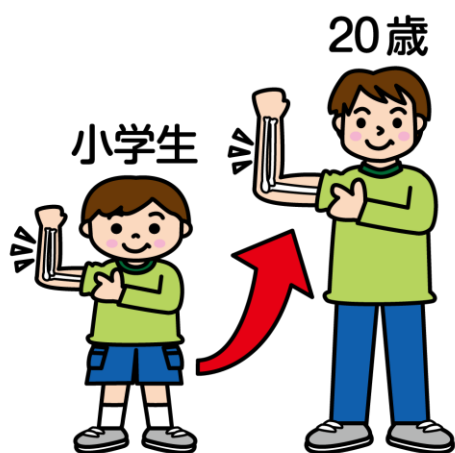
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、

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。

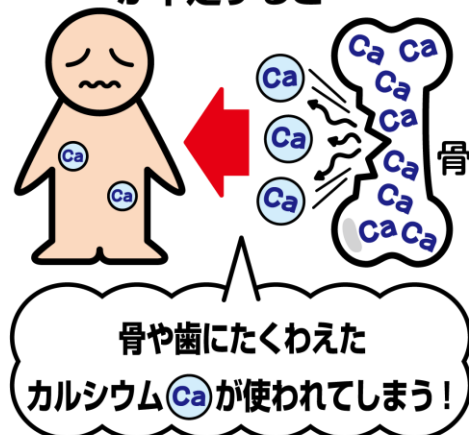
また、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。

学校給食では、家庭では不足しやすいカルシウムを、1日に必要な量の半分ほどとれるように献立を作っています。

### カルシウムの量



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



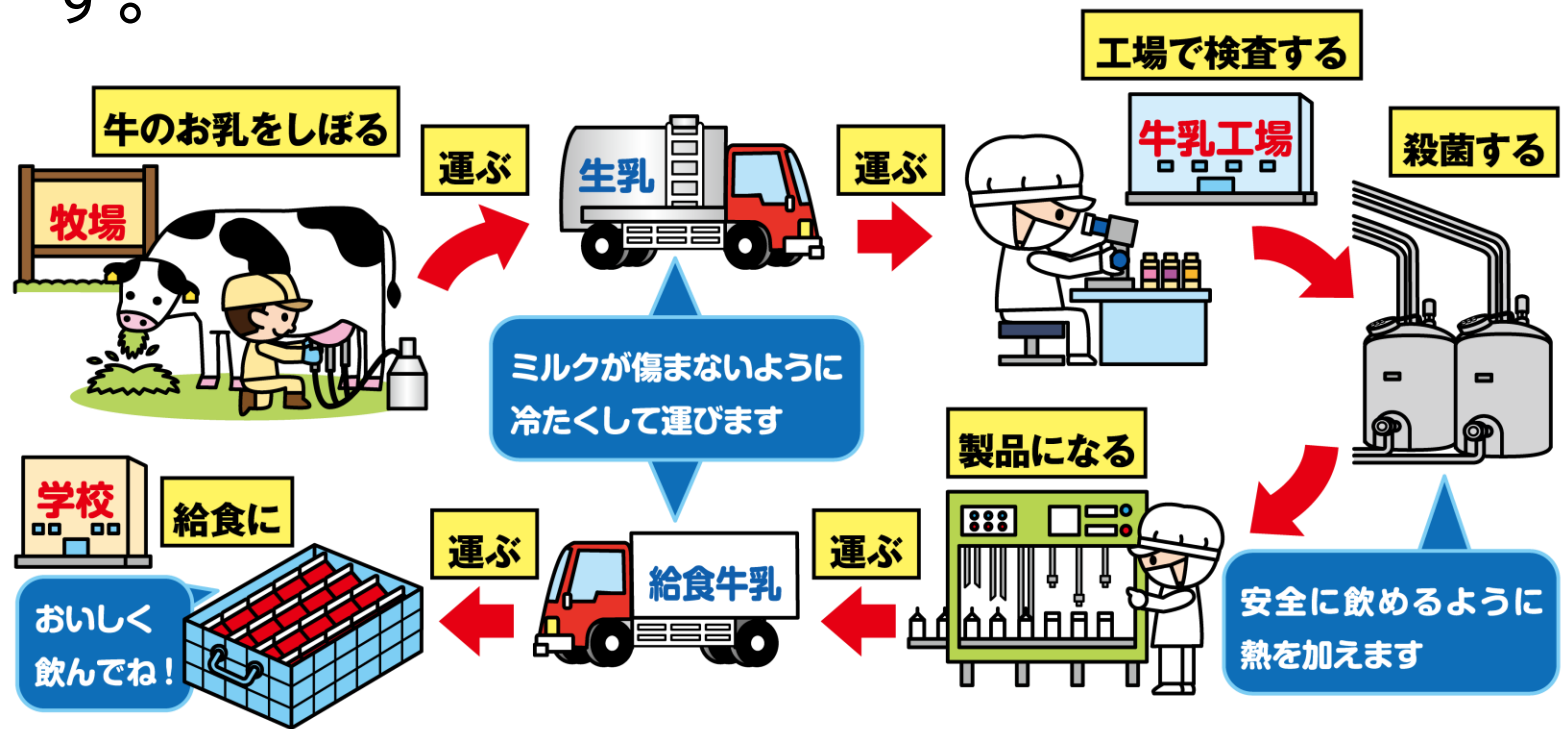
牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

### 牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、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。



## 牛乳を使った給食レシピ「カレーシチュー」

※川崎市教育委員会HPより引用

カレーシチューは子どもたちに人気のあるメニューです。

給食では、カレールーを手作りしますが、家庭で作りやすい方法を紹介します。

材料（4人分）	
※小学校中学年の量を基にしています。	
油	8g（小さじ2）
とり肉（もも肉）	120g
たまねぎ	100g（1/2個）
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ3/4
水	200cc（1カップ）
にんじん	80g（1/2本）
じゃが芋	200g（1個）
塩	3.2g（小さじ1/2）
牛乳	200g（1カップ）
スライスチーズ	1枚
ほうれん草	20g（1株）



## 作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。
- 2 たまねぎは縦半分に切り 1cm 幅のくし切り、にんじんは 1cm 幅のいちよう切り、じゃが芋は一口大に切る。
- 3 ほうれん草をラップで包み、600W の電子レンジで 30 秒程度加熱し、加熱後は水にさらして冷まし、水気を切った後、2cm 幅に切る。
- 4 鍋に油を入れて、とり肉を炒める。たまねぎを加えて更に炒める。
- 5 たまねぎが透き通ってきたら、小麦粉とカレー粉を入れ、焦げないように炒める。
- 6 水、にんじん、じゃが芋を加え、煮込む。塩を入れ調味する。
- 7 にんじん、じゃが芋がやわらかくなったら、チーズを入れて煮溶かし、牛乳を加え沸騰させないように煮る。
- 8 ほうれん草を加えて仕上げる。

※青みは、ほうれん草の代わりに、みじん切りにしたパセリや、ゆでたブロッコリーを使用してもよいでしょう。

