

食育だより

令和6年6月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

6/6

さばのうめりやき きゅうりとたくあんのごまあえ

むぎごはん たまねぎのみそ汁

ことひらちょうりつことひらちゅうがっこう
琴平町立琴平中学校

テーマは「生活習慣病を防ごう」です。
栄養のバランスを意識したメニューにし、生活習慣病を防ごうと考えました。また、バランスだけでなく、入梅や旬を考え、梅照り焼きや旬の食べ物であるなすを取り入れました。
さっぱりとしたメニューなので、食べやすいと思います。

6/20

とりにくのからあげ

メロン げんきサラダ

ごはん もずくスープ

ぜんつうじしりつにしちゅうがっこう
善通寺市立西中学校

テーマは「旬を味わって 元気いっぱい」です。
元気サラダにはきゅうり、デザートにはメロンといった旬の食材を取り入れることを意識しました。また、校内のアンケートで人気だったからあげをメニューに加えることで、給食が苦手な子でも食べやすいように献立を考えました。

学校給食レシピ

ブラジル



ハバーダ

本来は牛テールを使いますが、給食向けに豚肉でアレンジしています。肉と野菜をじっくり煮込んだ、ブラジルの定番料理です。

材料 (4人分)

- ・豚肉 150g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・じゃがいも 中2個
- ・たまねぎ 1個
- ・ピーマン 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・にんにく(おろし) 2g
- ・エスパニョールソース(粉) 50g
- ・トマトピューレ 25g
- ・ダイスカットトマト 25g
- ・ケチャップ 5g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ2
- ・水 400ml
- ・ごはん 適量

作り方

- ① 材料を切る。
じゃがいも…2cm角 たまねぎ…薄切り
ピーマン…千切り にんじん…いちょう切り
 - ② 鍋に油をひき、豚肉、赤ワイン、にんにくを入れて炒める。
 - ③ ②にじゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒め、水を入れてじゃがいもに火が通るまで煮る。
 - ④ Aを入れてさらに煮て、ピーマンを加え、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑤ ④を炊いたごはんにかける。
- ※ エスパニョールソースの代わりにデミグラスソースを使ってもできます。
※ 豚肉を牛肉に替えてもおいしいです。



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて、蒸し暑く過ごしていく日が増えます。食事からしっかり栄養をとり、健康にすごしましょう。
さて、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品の良さを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



2001年、国連食糧農業機関(FAO)は牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事をおこなう多くの方々に知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」とすることを提唱しました。日本では2007年、日本酪農乳業協会(現・一般社団法人Jミルク)が6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。(左記ロゴマーク：一般社団法人 Jミルク参照)

Q. なぜ給食には牛乳が毎日できるの?

A. 成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれているからです。

カルシウム

丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。



たんぱく質

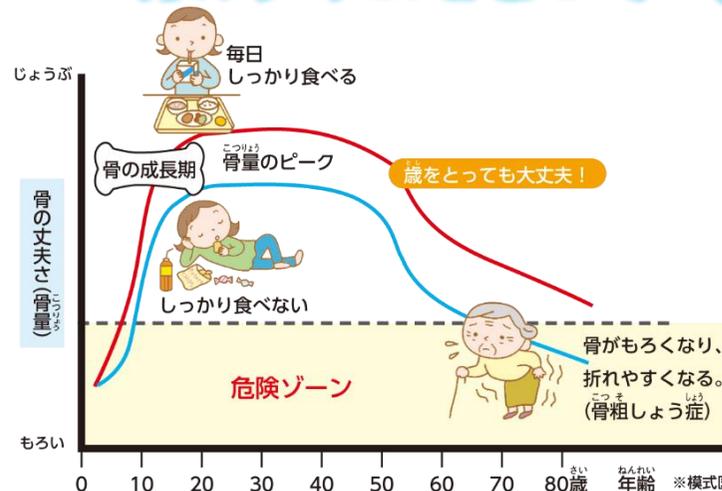
皮ふや筋肉、髪の毛など、体を作る材料になります。



Q. 日によって牛乳の味が違うように感じることはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。そのため、乳牛の品種やエサの種類、季節によって変化します。

カルシウムをとって「貯骨」しよう!



カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。
骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。歳をとるにつれて減ってしまうため、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。