

# 食育だより

令和5年

6月号

杉並区立中瀬中学校

校長 辻 成一郎

栄養士 柴 百萌

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

#### 食品を選択する力につける



食べ物に关心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

# 牛乳はカルシウムの宝庫?

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

12~14歳の人が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。残り3/4は以下の食材を組み合わせてカルシウムを積極的にとりいれましょう。

## 牛乳1本分と同じ カルシウム量一覧



しらす干し 105g  
約1.5カップ



ほうれん草(生) 410g  
2把くらい



もめんどうふ  
木綿豆腐(183g)  
約1/2丁



納豆 244g  
5パック(1パック約45g)ほど



わかさぎ 50g  
6匹ほど



乾燥ひじき(16g)  
ひじきの煮物 約3杯分

## 6月の給食より

### \* 6/1(木) 京都献立【大根と揚げの炊いたん・白みそのみそ汁】

3年生は3日から修学旅行に行きます。そこで京都の食文化を紹介します。京都のおばんざいのひとつ「炊いたん」は煮汁の味が食材にしっかりと染み込み、やさしい味わいに仕上げます。

### \* 6/2(金) 奈良献立【竜田揚げ・飛鳥汁・ほうじ茶プリン】

竜田揚げの由来は奈良県の竜田川です。揚げた時に醤油の色が赤く、ところどころに片栗粉が白く浮かぶようですが、紅葉が流れる竜田川に見立てられたことからその名がつきました。

### \* 6/5(月) かみかみ給食【いかと大豆の甘辛揚げ・茎わかめのみそ汁】

今日は歯科検診があります。歯の健康を維持するためにはよく噛んで食べることがとても大切です。最近では柔らかい物が好まれがちですが、いかや大豆・茎わかめなど噛み応えのある食材を積極的に取り入れましょう。

### \* 6/6(火)旬冬瓜【冬瓜のカレースープ】

冬の瓜と書く冬瓜ですが、旬は夏です。固い皮で守られているので、冬までもつことからこの名前が付きました。みずみずしくジューシーな食感を楽しみましょう。

### \* 6/9(金) 入梅【梅じゃこごはん・いわしのさんが揚げ】

立春から数えて135日が『入梅』です。「梅が熟す頃に雨が降る」ので「梅」という漢字が使われています。梅雨の頃のいわしは「梅雨いわし」といって脂がのって美味しいと言われています。

### \* 6/16(金) 和菓子の日【水無月】

6月が終わると1年間の半分が終わります。6月30日に食べるのが『水無月』という和菓子です。

水無月とは、三角形の白いいろいろの上に小豆を散らした京都の和菓子です。

### \* 6/19(月) 1年:国語「ダイコンは大きな根」

1年生・国語の教科書に、大根が登場します。大根は食べる部位・調理法によって様々な味や食感を楽しめます。