



6月 給食ひとくち話



笠松町学校給食センター

1日(月)	食育月間について	2日(火)	キムチについて	3日(水)	よい姿勢でおいしく食べよう	4日(木)	歯と口の健康週間	5日(金)	歯の病気を予防するために
毎日6月は食育月間です。「毎日の食事をしっかりとる」「苦手な食べ物を少しずつ食べてみる」「食事前の手洗いをていねいにする」「心をこめて食事のあいさつをする」「料理作りの手伝いをする」など、自分の食生活や食べ方について振り返り、できることにチャレンジしてみる良い機会です。暑さも少しずつ厳しくなる時期です。しっかり食べて元気にすごせるようにしましょう。	キムチとは、白菜などの野菜を塩やとうがらし、ニンニクなどを使って漬けたもので、もともとは韓国などで寒い時期に備えて作られた保存食です。最近では、日本でもよく食べられるようになりました。発酵食品であるキムチの中には、にゅうさんきんがいて、おなかの中の環境を整えてくれる働きがあります。今日はチャーハンにしました。	普段の食事中の姿勢について、ふり返ってみましょう。ひじをつけている、横向きにすわっている、ちゃわんを持たずに食べている、足をなげだしているなど、気になる姿勢がみられます。また、姿勢が悪いままで食事をすると、内臓が活発に動かず、すぐにおなかが悪くなってしまいます。姿勢よく食べることを心がけ、おいしく給食を食べられるとよいですね。	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯は食べ物をかむために大切な役割を果たしています。よくかむことによって、より食べ物を小さくし、消化を助ける働きをします。消化吸収がうまくいくと、体に栄養がいきわたりやすくなります。給食では、よくかんで食べる料理が多く登場します。かむことを意識して食事をしましょう。	歯は食べ物をかみたく、大切な役割があります。永久歯は、これからずっと使っていく歯です。虫歯や歯の病気を予防するために大切なことが3つあります。1つ目は、食事の後にていねいに歯をみがくこと。2つ目は、よくかんで食べること。3つ目は、ジュースやおかしなどを食べすぎないことです。口の中を清潔に保ち、健康に良い生活習慣を心がけましょう。					
8日(月)	岐阜の特産品「飛騨牛」	9日(火)	歯を強くする食品	10日(水)	だ液のはたらき	11日(木)	梅雨と手洗いの大切さ	12日(金)	マーボー豆腐について
カレーに入っているお肉は、岐阜県を代表する特産品の「飛騨牛」です。飛騨牛は、自然にかこまれた岐阜県で、大切に育てられた牛です。やわらかく、口の中でとろける味わいが特徴です。また、飛騨牛を育てる生産者の方々は、日々愛情をこめて牛を育てています。そのおかげで、こうした私たちが美味しい飛騨牛を頂くことができます。みんなで楽しく、飛騨牛の給食を味わいましょう。	丈夫な歯をつくるためには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に欠かせない栄養素は、タンパク質とカルシウムです。タンパク質は、肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれます。カルシウムは、牛乳やチーズ、今日の給食に登場しているヨーグルトなどに多く含まれます。歯を強くするために意識して食事をするようにしましょう。	よくかんで食べると、だ液がでます。だ液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、虫歯を予防したりするはたらきがあります。今日のかきあげに入っている、するめなどの水分の少ない食品は、よくかんでだ液をたくさん出さなければ、なかなか飲みこめません。よくかんでだ液をたくさん出し、虫歯を予防しましょう。	6月の、雨がたくさんふる時期を「梅雨」といいます。梅雨に「梅」の字が使われているのは、梅の実がなるころに雨がふり続くためです。今日は「入梅」といい、梅雨に入る時期の目安となっています。梅雨の時期は、気温や湿度があがり、食中毒は発生しやすい時期にもなります。石けて指の間や手首をしっかりあらひ、清潔なハンカチでふいているか、自分の手あらひを見直してみましょう。	マーボー豆腐は、中国の四川省という地域で生まれた料理です。有名な四川料理には、マーボー豆腐のほか、タンタンメンや火鍋などがあります。四川料理に辛い物が多いのは、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためだといわれています。マーボー豆腐に使うトウバンジャンという調味料は、そら豆から作られるみそです。中華メニューの給食もおいしくいただきます。					
15日(月)	朝ごはんの大切さ	16日(火)	竜田揚げについて	17日(水)	岐阜の特産物「えだまめ」	18日(木)	夏野菜のトマトについて	19日(金)	夏至の献立
毎日朝ごはんを食べてから学校に来ていますか。朝ごはんは1日の活動を始めるためのエネルギーになる食事です。朝ごはんを食べることで、夜の間に眠っていた頭や体がすっきりと目覚め、体を動かすためのエネルギーを補充します。逆に朝ごはんを食べないで学校に来しまうと、給食の時間まで、頭も体もエネルギーが空っぽです。しっかり食べて登校するようにしましょう。	竜田揚げは、肉や魚などに、しょうゆで下味をつけて、油で揚げた料理です。出来上がった色が赤茶色なので、紅葉したもみじに例えられ、もみじで有名な奈良県の竜田川から名前がついたと言われています。今日の竜田揚げは、さばを使っています。さばのように背の青い魚は、血液をさらさらにして病気を予防したり、脳の働きを良くして、記憶力を高める成分がふくまれています。	えだまめの旬は夏で、6月から9月の暑い時期に旬を迎え、季節感のある食材です。岐阜県は全国でも有名なえだまめの産地として知られています。岐阜えだまめはつぶが大きく、鮮やかな緑色をしています。また、健康に良い栄養素が豊富で、疲れた体を回復させるはたらきがあります。岐阜県でつくられた食材を味わって食べましょう。	トマトはこれからの時期においしくなる夏野菜です。トマトの赤色は「リコピン」という成分で、はだをきれいにしたり、体を若々しく保ってくれるはたらきがあります。また、熱中症予防としてもよく、ヨーロッパのことわざで、「トマトが赤くなると医者か青くなる」といわれているほど、たくさんの栄養が含まれています。トマトを食べて夏を元気に乗りこえましょう。	21日は夏至です。1年間で1番夜が長い「冬至」に対して、夏至は1年間で1番太陽が出ていている日です。汁物に入っている冬瓜は、夏が旬の野菜です。体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの食材です。また、西日本では、夏至の日にタコを食べる風習があります。八本足のたこのように、稲が地面に深く、しっかりと根を張ることを願って食べられます。					
22日(月)	夏野菜のなすについて	23日(火)	梅について	24日(水)	朝ごはんの大切さ	25日(木)	フレンチトーストについて	26日(金)	骨を強くするために
なすは6月ごろから収穫される、夏に美味しい夏野菜です。なすのむらさき色は、「ナスニン」という色素で、血管をきれいにしたり、目や身体づかきをいやしたりします。なすやトマト、かぼちゃなどの夏野菜には、体を冷やしてくれる作用があります。暑いときに夏野菜を食べると、体温を下げて熱中症になるのを防いでくれるはたらきがあります。	梅の花がさく時期は、2月から3月ごろで、その後、実が成長して6月ごろに収穫されます。梅には独特の酸味や風味があり、収穫された実は梅干しや梅ジュースなどに加工されて楽しむことができます。今日の給食は梅干しとみそをまぜたソースを魚にかけた「さわらの梅みそ焼き」です。味わって食べましょう。	みなさんは毎朝、朝ごはんを食べてから学校にきていますか。朝ごはんは、1日の活動を始めるために必要なエネルギーのもとになる食事です。朝ごはんを食べることで、夜の間に眠っていた頭や身体がすっきりと目覚め、体を動かすためのエネルギーを補充します。朝ごはんを食べてから、登校するようにしましょう。	フレンチトーストは、古くかたくなってしまったパンをおいしく食べるために作られた料理です。そのため、フレンチトーストの名前は、フランスだと思っている人もいかもしれませんが、しかし、フランスでは「黄金のトースト」と呼ばれていたようです。フレンチトーストの名前は、アメリカのジョセフ・フレンチという人が、自分の名前を付けてメニューに出したことから、そう呼ばれるようになりました。	給食にはなぜ毎日牛乳がでるのでしょ。牛乳には、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれるからです。特に成長期のみなさんには欠かせません。骨を大きく丈夫にするのは今だからです。ただ牛乳を飲むだけでは、骨は強くなりません。栄養バランスが整った食事をすること、毎日運動して遊んで元気に体を動かすこと、よくねることなど、全てのバランスが整っていることが大切です。					
29日(月)	天丼について	30日(火)	みそぎ団子について						
日本に天ぷらの調理法が伝わったのは室町時代です。鉄砲の伝来とともに南蛮料理としてポルトガルから伝わったとされています。天丼として食べられるようになったのは、江戸時代の後期に手早く食事を済ませるために考えられたものと言われ、江戸の名物料理の一つでした。ご飯にえびとかぼちゃの天ぷらをのせて、タレをかけて食べましょう。	笠松町のみそぎ団子は、もち生地にあんこを包んで串にさした後、あまからいみそをぬって、焼き上げたものです。夏の無病息災を願って、1年の折り返しにあたる毎年6月30日の「夏越しのはらい」という神事にあわせて1日限定で販売されます。今日の給食では、給食センターで手作りした甘いみそをつけて、みそぎ団子を作りました。味わって食べましょう。								

安全においしく給食を食べるために

- 正しい姿勢で食べましょう。** (Illustration of a child sitting upright at a table)
- 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。** (Illustration of hands cutting food into small pieces)
- よくかむことを意識しましょう。** (Illustration of a child chewing)
- 食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。** (Illustration of a child with a red X over their mouth)
- 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。** (Illustration of a child laughing at another child)
- 早食いは危険です。絶対やめましょう。** (Illustration of a child eating quickly with a red X)