



6月 給食だより



渋谷区立広尾中学校

「食育基本法」制定から 20 年



食は生きる上での基本です

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。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。



**毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日**



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



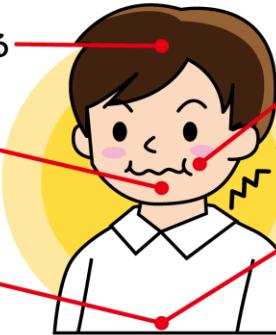
健康な体づくりは よくかむことから！



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。食べるとき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



◆虫歯を予防する

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる

◆食べ過ぎを防ぐ

6月19日

【毎月19日は食育の日】

ブルガリア大使館コラボ

- ・パンフキンパン
- ・ブルガリアのムサカ
- ・ボフチョルバ
- ・ヨーグルト

ブルガリア大使館は、渋谷区代々木にあります。渋谷区では、毎年3月に宮下公園で「マルテニツァ」とイベントも開催しています。ブルガリアの大使館の方が本場のレシピを教えてくれました。

ムサカはギリシャやエジプトでも親しまれている野菜料理でその国で具材や味付けが違います。ブルガリアの特徴はヨーグルトが入っていることです。

「ボブ」はブルガリア語で「豆」、「チョルバ」は「スープ」を意味します。

ブルガリア料理は、ハーブや香辛料を上手につかうのもの特徴です。さわやかなハーブの香りを感じて食べて下さい。

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。



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。



温めると
香りを強く
感じます。



牛乳からできる食品は何があるの？

