

6月 食育だより

渋谷区立青山キャンパス
広尾中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

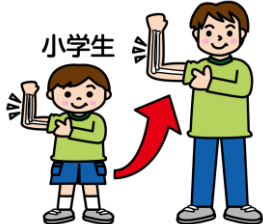
6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

カルシウムの量

20歳



小学生

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。そして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歳ごろまでにはほぼ決まります。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れます。だから給食では牛乳が出るのです。

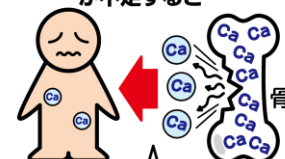
今日の牛乳どんな味?



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。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

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



6月の大使館コラボ給食は【ペルー共和国】

ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は姉妹都市協定を結んでいます。ペルーは南米西部に位置し、アンデス山脈やアマゾンなど多様な自然を持つ国で、古代インカ文明の遺産が有名です。食文化は多民族の影響を受け、セビーチェやじゃがいも料理など、新鮮な魚介や豊富な食材を活かした料理が特徴です。



【アロスコンポーヨ (Arroz con Pollo)】

スペイン語で「アロス」はごはん、「ポーヨ」は鶏肉のことです。ごはんの緑色は、ほうれん草とコリアンダー(

【サンコチャード (Sancochado)】

牛肉と野菜を煮込んだポトフのような料理です。ペルーでは、家族みんなで食べる人が多いそうです。

【セビーチェ (Ceviche)】

生の魚介をレモンなどの果汁で和えたペルーの伝統的な料理を給食用にアレンジします。ユネスコの無形文化遺産に登録されています。



30日は夏越しの祓(なごしのはらえ)



30日は京都府の郷土料理を提供予定です。水無月は京都発祥の和菓子で、平安時代に宮中で暑気払いとして氷を食べた風習が由来とされます。当時は氷を手に入れられなかったため、氷に見立てた三角のういろうに小豆をのせて作られました。現在も夏越しの祓に無病息災を願って食べられています。当日は、給食室での手作りします。お楽しみに!

水無月

