

6月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和3年6月1日(火)第3号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

気温や湿度が高くなり、梅雨の時期が近付いてきました。この時期は食中毒の原因となるカビや細菌等の微生物が活発になるため、衛生面で特に気を付ける必要があります。

また、最近は気象や気圧の変化により体調を崩す人が増えているようです。今月は中間考査もあり、夜更かしをして勉強をしようとする人もいるかもしれません。生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながり、体調不良を悪化させる原因の一つになります。適度な運動と休息、栄養バランスのとれた食事生活のリズムを整えて体調も万全の状態を試験に臨みましょう。

6月の給食目標

「衛生的に準備をしよう。」

6月の食に関する指導目標

「成長期の栄養について考えよう。」



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

今月から、渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とする渋谷ワンダフル給食プロジェクトがスタートします。

6月はワンダフル給食として、

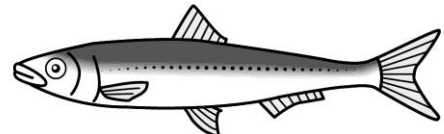
バターライス、鶏モモ肉のグレモラータ仕立て、
イタリア風マセドアンサラダ、メロン、牛乳

が登場します。

6月以降も多くのメニューが登場予定です。お楽しみに。

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし



暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といい、今年は6月11日(金)にあたります。この時期に水揚げされる鰯を「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのって美味しいとされています。



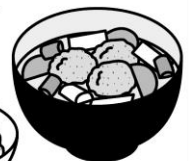
刺し身



さんが焼き



なめろう



つみれ汁

給食レシピ紹介

グリーンピースご飯【4人分】

- ・米：280g
- ・もち米：55g
- ・こんぶ：1枚(10g程度)
- ・酒：10g
- ・塩：3.6g
- ・水：380g
- グリーンピース：36g

旬のグリーンピースが入ったご飯です。もち米を混ぜているため、噛みごたえがあります。こんぶと塩を入れて、食べやすくしています。生のグリーンピースは6月頃まで旬なのでぜひお試しください！

- ① 固く絞った布巾などで、こんぶの表面を拭く。
- ② 米ともち米を合わせて研ぎ、浸水する。(30分以上)
炊飯器に分量の水、酒、塩を入れてよく混ぜ、こんぶを入れて炊く。
(水の量 = (米の重量 × 1.2 + もち米の重量) - 酒の量)
- ③ ご飯が炊けたら、塩ゆで(※塩は適量)したグリーンピースを加えてさっくり混ぜる。

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルス等の有毒な物質が付いた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱等の症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に最近による食中毒が多くなります。命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めましょう。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜等)から取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。

牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は牛乳の日



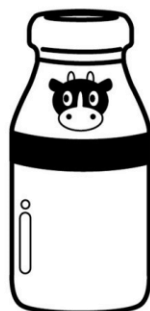
6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。(一般社団法人Jミルク制定)。毎年、各地で牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が開催されています。牛乳は牛から絞った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

牛乳に含まれる栄養素

※出典:文部科学省「日本食品標準成分表 2020年度版(八訂)」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー: 126kcal
たんぱく質: 6.8g
脂質: 7.8g
炭水化物: 9.9g
水分: 180g
灰分: 1.4g



カルシウム: 227mg

⇒骨や歯を丈夫にする



ビタミン B₂: 0.31mg

⇒皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



💡牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪等の微粒子が、牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。