

6月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和4年6月1日(水)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。最近では気象や気圧の変化から、体調を崩している人が多く見られます。気圧の変化による体調不良の原因の一つとして、自律神経の乱れがあげられます。自律神経のバランスを整えるためには、生活リズムを整えることが大切です。今月は運動会や中間考査など、行事がたくさんあります。体調を整えて力を十分に発揮していきましょう。



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

6月のワンダフル給食は、
23(木) ミルクツイストパン、
タラのペニエ〜バスク風ピペラード添え〜、
豚肉と小松菜のスープ、牛乳
です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください！

食中毒とは、細菌やウイルスなど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、これからの時期は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の3原則」を守り、予防に努めましょう。

また最近では、有毒植物を食用植物と誤って食べて、食中毒になるといった事例もニュースで報道されています。様々な場面で食中毒のリスクはありますので、情報を収集しながら気を付けていきましょう。



←厚生労働省のホームページでは、様々なケースにおける食中毒の予防の情報が発信されています。ぜひ確認してみてください。

食中毒予防の3原則



給食レシピ紹介

キャロットポタージュ【4人分】

5月に提供に提供して人気だった給食です。

人参が苦手な人もこれはおかわりしたという話を聞きました。

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 炒め油：4g • 玉ねぎ：100g • 人参：100g • 鶏がらスープ：100g • 脱脂粉乳：18g • 牛乳：220g • 生クリーム：18g • パセリ：少々 | <p>【ルー】※無くてもOK</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有塩バター：4g • 薄力粉：4g • 塩：4g • 白こしょう：少々 • 粉チーズ：2.6g | <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、人参は薄くスライスする。 ② 油で玉ねぎを炒め、鶏がらスープと人参を入れて、人参が柔らかくなるまで煮る。 ③ ②の粗熱がとれたらミキサーにかける。 ④ バターと薄力粉でホワイトルーを作る。 ⑤ 鍋に③と脱脂粉乳を入れて加熱し、牛乳を加える。
※煮立たせ過ぎない ⑥ ⑤に④を入れてとろみを付ける。 ⑦ 調味して、仕上げに生クリームとパセリを入れる。 |
|--|--|--|

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。」



6月1日は「牛乳の日」

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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人 J ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や、乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

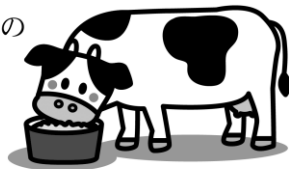
ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



よくかんで、味わって食べよう!

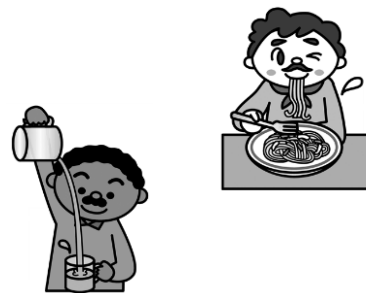
6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると食べ物の味がよく分かって美味しく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながる等、体にとって良いことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して食事に取り入れましょう。



今月のクイズ

問題：世界の食文化についてのクイズです。○か×かで答えましょう。

- ① フィリピン人の挨拶に「ご飯食べた？」がある。
- ② ブラジルでは、タピオカを朝ご飯に食べる。
- ③ 中国では、お正月に餃子を食べる。
- ④ イタリア人はパスタをそばのようにすすって食べる。
- ⑤ マレーシアのミルクティーは、高い位置から注いで泡立てる。



先月号のクイズの答え

- (1) 始まり (2) 初物 (はつもの) (3) 終わり