

食育だより

令和8年6月号

大牟田市中学校給食センター

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。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

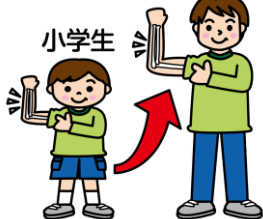
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂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。そのため、給食に毎日牛乳が出ます。

カルシウムの量

20歳

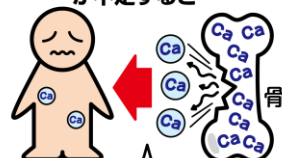
小学生



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」!

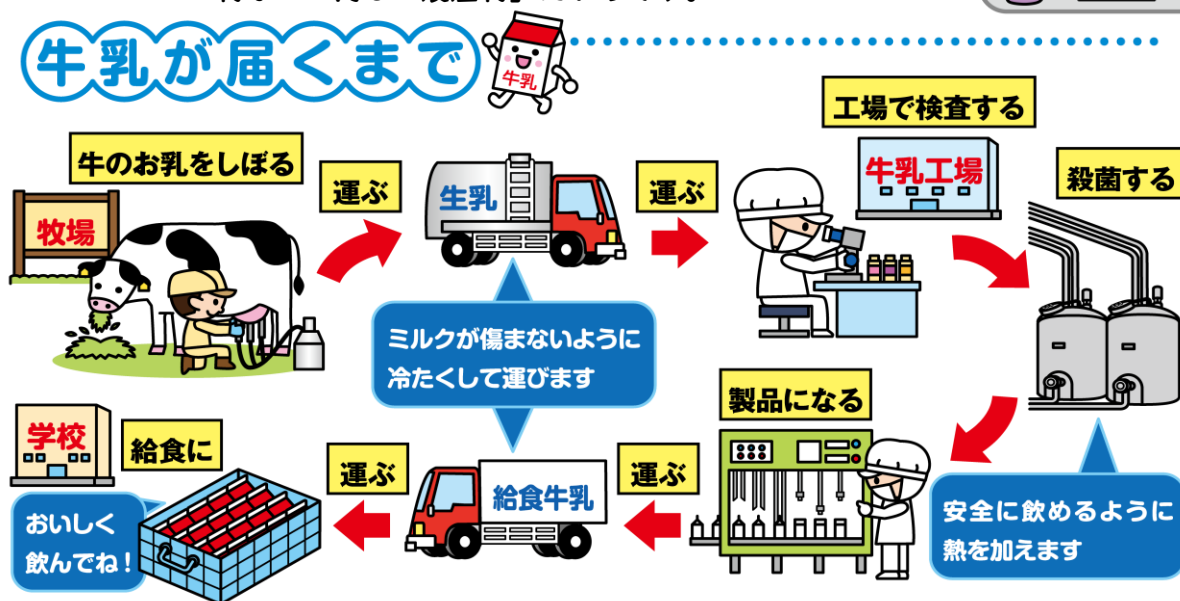


牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではありません。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

未来へつながる「食」を考えよう

「食べる」ことは、私たちが生きていく上で欠かすことのできないものです。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？

6月は
食育月間



●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>食べ物は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>
----------------------------------	------------------------------------	---

レシピのリクエストコーナー

給食の「きつねごはん」のレシピのリクエストがあったので紹介します。甘辛い油揚げと、ごはんの相性が抜群の人気の混ぜご飯です。

きつねごはん（4人分）

ごはん・・・4杯分
 鶏ひき肉・・・80g
 油揚げ・・・60g（2枚程度）
 ※カット油揚げでも可
 にんじん・・・1/4本
 冷凍いんげん・・・20g
 しょうが・・・一かけ
 サラダ油・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ3弱
 砂糖・・・小さじ4
 しょうゆ・・・小さじ4
 淡口しょうゆ・・・小さじ1強
 だし汁又は水・・・大さじ1

【切り方】

- ・人参はせん切り
- ・しょうがはみじん切り
- ・いんげんは小口切り
- ・油揚げは1cm幅の短冊切り

- ①ごはんを炊く。
- ②サラダ油でしょうが、鶏ひき肉、人参を炒め、だし汁（又は水）を入れて火を通す。
- ③油揚げを入れて、みりん、砂糖、しょうゆ、淡口しょうゆで味をととのえ、汁気がなくなるまで弱火で煮つめる。
- ④いんげんを入れて、火を通す。
- ⑤炊き上がったごはんに④の具を混ぜる。

