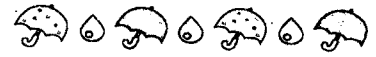




【6月は食育月間です】



～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

食育の日

毎月19日は、食育の日です。今年度から、毎月19日(19日が休日の時はその前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。

6月は、埼玉県編です。埼玉県の郷土料理のゼリーフライと呉汁(ごじる)を作ります。

ゼリーフライは、埼玉県行田市の郷土料理です。小判のかたちをしているところから銭フライ→ゼニフライ→ゼリーフライと言われるようになりました。ゼリーをフライにしたわけではありませんよ！

呉汁は、埼玉県比企郡川島(かわじま)町で作られている郷土料理です。「かわじま呉汁」ともよばれています。大豆をすりつぶした「呉(ご)」といもがらを使うのが特徴です。給食では、いもがらのかわりに、なすとかぼちゃの組み合わせで作ります。

地産地消メニュー

東京都産トマト

【6/2(金) レタスとトマトのスープ】

東京都江戸川区産小松菜

【6/26(月) お浸し】

東京都産春大根

【6/29(木) 春大根のそぼろ煮】



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は、食育月間、19日は、食育月間と定められ、19日は食育の日と定められました。

「食べることの大切さ」について考える月です。食事は、毎日のことであり、生きていくために欠かせないものです。給食では、みんなで、たのしく、おいしく、笑顔でたべてほしいというおもいをこめながら、毎日給食作りをしています。なかには、きれいな食べ物がある人もいます。毎日、「食べること」を大切にして、「食べるのが大好き!」といえるようになってほしいと思います。ぜひ、この機会に、日ごろの食生活についてふりかえってみましょう。

今月の旬の食材

【6/30(金) 小玉すいか】

◇小玉すいか

夏と言えば、すいかです。すいかは、果物ではなく、野菜の仲間です。すいかは、英語で、「ウォーターメロン」と言います。「ウォーター」は水のことです。暑い地方では、水の代わりに飲み物とされていたそうです。これから暑くなってきます。すいかでも、しっかり水分補給をしましょう。

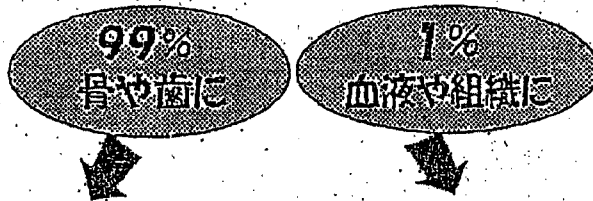


しっかりとりろ！ カルシウム

カルシウムは骨や歯を強くするだけでなく、体の機能を調整するためにさまざまな働きをします。成長期には、特に大切な栄養素なのでしっかりとるようにしましょう。

<カルシウムの働き>

体内では99%が骨と歯にふくまれ、残り1%は血液や組織にふくまれています。



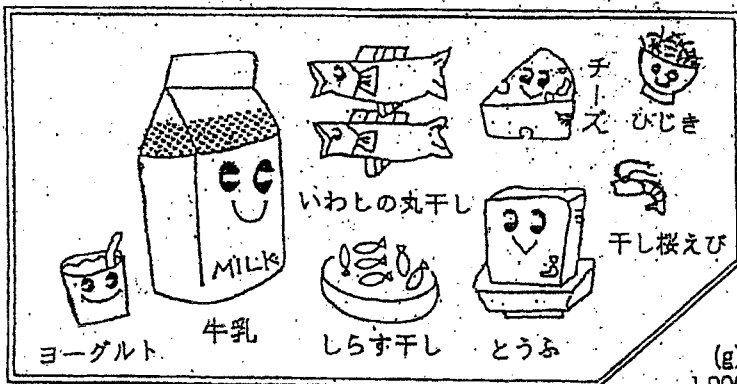
骨や歯をじょうぶにする

- 出血した時に血液を固める
- 細胞膜を強く保つ
- 筋肉の収縮をスムーズにさせる
- 神経の興奮をしずめ、イライラをおさえる
- 心臓の拍動を整える

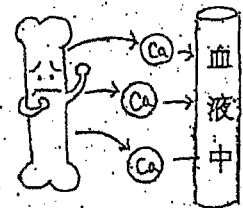
※血液中のカルシウムは、一定の濃度を保っています。カルシウムが不足すると、それを補うために骨の中のカルシウムが溶けだします。このように不足した状態が長く続くと、骨の中がスカスカになってしまいます。この症状を「骨粗しょう症」といいます。

僕の骨からカルシウムが出て行くのは悲しい！

<カルシウムを多く含む食品>



みんなしっかり食事でとってネ！



<骨量の変化>

<骨はカルシウムの貯蔵庫>

骨量は成長期に増加し、20代半ばをピークにして、年をとるごとに減少します。10代のうちからしっかりカルシウムを摂取し、そのピークをできるだけ高めておくことが大切です。

