

食育だより 食育月間

令和2年6月15日
横浜市立三ツ境小学校
校長 遠山 松雄
栄養職員 油井 詩織

6月の食育だよりで、食育月間についてお知らせしました。食育は、生きるための基本的な力を育てるものばかり。特別なものはありません。今回は、実際にご家庭でできる食育の取り組みについて、簡単に実践できるものをいくつか紹介します。

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が定めた「世界牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。

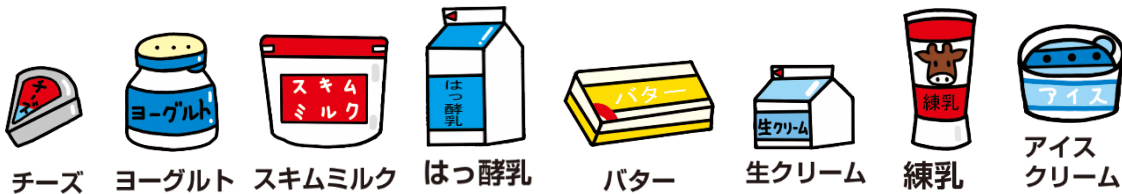
また近年は運動との関わりも研究されています。実は「運動＋牛乳」は運動後の体の回復を早め、しかも夏の熱中症対策に役立ちそうなこともわかってきました。

「牛乳は太る」という誤解から、思春期に入ると牛乳を飲まなくなる人もいますが、そんなことはありません。正しい知識で牛乳・乳製品に関心を持ち、上手に食生活にとり入れてください。食物アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをしっかりと取りましょう。

いろいろな乳製品

TRY!

乳製品を使った料理を見つけてみよう！



牛乳のよさ

効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い




少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。



牛乳からバターを作ろう！

バターを作ってみよう！

品薄が続いているバター、実は牛乳・生クリームから簡単に作ることができます。
牛乳を使うので、給食がない今、消費を助けるためにぴったりの取り組みです。1年生でも、簡単にできますよ。

<h3>手作りバター</h3>	器具：500ml ペットボトル 1 本、氷を入れたボウル、はさみ、割り箸等
<p><材料></p> <p>牛乳・・・・・・・・・・100ml 生クリーム・・・・・・・・100ml ※動物性で乳脂肪率 36~47%のもの (塩・・・・・・・・・・少々)</p>  <p>※全量生クリームで作ることもできます。</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ペットボトルに、よく冷えた牛乳・生クリームを入れてふたを閉める。 ② 上下によく振る。時々、氷を入れたボウルでペットボトルを冷やしなが、20~30分振る。 ③ 大きなかたまりができ、重たく感じてきたら固形物(バター)ができた頃合い。振るのをやめます。 ④ ペットボトルをはさみで切り、割り箸やスプーンでバターをかき混ぜ、水分(バターミルク)を絞り出すようによく練る。 ⑤ 水分(バターミルク)を別容器にあげたら、できあがり♪ <p>※できあがりは無塩バターです。(お菓子・パン作りに使えます) 塩は、お好みで後から加えてください。</p>
<p>できあがったバターと一緒にできる水分は、「バターミルク」です。そのまま飲んでも、牛乳の代わりに料理に使ってもおいしいですよ。できあがったバターは、早めに食べきってください。</p>	

さっそく作ってみました♪

氷で冷やしなが、20分間かけて振り続け、約90gのバターができました。
できたてのバターの味は格別！バターミルクは、コーヒーに入れて飲みました♪
甘みとコクがあっておいしかったです。



手順③の目安です。
固形物がぼそぼそした山
のようになればOK！
冷やすとかたまりが分
かりやすいので、「もういい
かな？」と思ったら、ボウ
ルで冷やしてみましょ。

取り出すと…



バターミルクを多く含
んだ状態です。仕上げに
練り上げることで、バタ
ーミルクが出ていき、脂
肪分が残るので、コク
あるバターになります。



パンに塗って食べました。
バターミルクが多いと、
あっさりした味です。



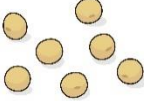




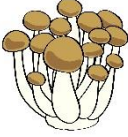

残ったバターを使って、マフ
ィンを焼きました。残ったバ
ターミルクも使い、おいしく
できあがりました♪

おうちで給食レシピ

TRY!

まごはやさしい食べ物を、見つけてみよう!

毎月19日は「食育の日」です。食育の日にちなんで、主食・主菜・副菜の整った和食の献立を紹介し
ます。食育だより6月号で紹介した、まごポイント満点の献立です。給食によく登場する献立でもあり
ます。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。


ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
豆類 	ごま (種実類) 	わかめ (海藻類) 	野菜類 	魚類 	しいたけ (きのこ類) 	いも類 


※給食では、『まごポイント』(1項目1ポイント)として、例年指導をしていました。
今年は家庭で、まごポイントを探してみてください。



うま煮	まごポイント ① ② ③ ④
<p><材料> 4人分</p> <p>鶏肉・・・・・・・・・・80g うすら卵(水煮缶)・・・・・・・・80g ☆いか・・・・・・・・・・60g ☆酒・・・・・・・・・・小さじ2 凍り豆腐・・・・・・・・・・20g ジャがいも・・・・・・・・・・200g にんじん・・・・・・・・・・60g ごぼう・・・・・・・・・・40g しめじ・・・・・・・・・・20g さやいんげん・・・・・・・・12g こんにゃく・・・・・・・・・・80g ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1.5 ◆砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 ◆みりん・・・・・・・・・・小さじ1 ◇削り節・・・・・・・・・・1g ◇水・・・・・・・・・・200g</p>	<p><作り方></p> <p>① ◇の材料でだしをとる。 ② こんにゃくを1.5cm角に切り、下ゆでする。 ③ ジャがいもは2cm角・にんじん・ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水につける。しめじはほぐす。 ④ さやいんげんを2cm幅に切り、ゆでて水冷する。 ⑤ いかを短冊切りにし、酒につける。 (冷凍いか短冊の場合は、半生程度に解凍してから酒につける。) ⑥ 凍り豆腐をもどし、水気を少し残す程度に絞る。 ⑦ 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・ごぼう・にんじん・ジャがいもを入れて煮る。 ⑧ 材料が煮えたら◆調味料を入れ、凍り豆腐・いか・しめじを入れる。 ⑨ うすら卵を入れ、煮含める。 ⑩ 1時間程火止めをして、味をしみ込ませる。 ⑪ 再点火し、煮立ったらさやいんげんを入れ、できあがり♪ ※火止めをし、冷めることで味がしみこみます。気温が高い夏には、粗熱をとり、ある程度まで冷めたら冷蔵庫に入れてもOKです。</p>

肉やいか・だし汁のうま味を野菜・凍り豆腐が吸っています。野菜だけの煮物よりも、子どもの嗜好に合った和食です。

きゅうりの梅肉あえ	まごポイント や 
<p><材料> 4人分</p> <p>きゅうり・・・・・・・・・・180g</p> <p>梅干し・・・・・・・・・・1個</p> <p>◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3</p> <p>◆みりん・・・・・・・・小さじ1/3</p> <p>塩・・・・・・・・・・少々</p>	<p><作り方></p> <p>① 梅干しの種を取り、包丁でたたいて細かくする。</p> <p>② ◆しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせ（アルコールをとばす）、よく冷まし、梅干しと合わせる。</p> <p>③ きゅうりを4mm幅の輪切りにし、さっとゆでて水冷する。</p> <p>④ きゅうりの水をよくきり、梅干しペーストとあえる。</p> <p>※梅干しの塩分をみて、足りないようなら塩をふってください。</p>
<p>梅干しには、疲労回復効果のあるクエン酸が豊富で、食欲の落ちる夏にはぴったりの食材です。塩分も含まれますので、熱中症予防にもなります。お弁当にも使えますよ。</p>	

じゃことごまのふりかけ	まごポイント ご は き 
<p><材料> 10人分(作りやすい量)</p> <p>ちりめんじゃこ(半生)・・・・30g</p> <p>白ごま・・・・・・・・・・大さじ2</p> <p>青のり・・・・・・・・小さじ1/2</p> <p>塩・・・・・・・・・・ひとつまみ</p>	<p><作り方></p> <p>① ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。</p> <p>② ごまを水で濡らし、塩を加えてフライパンで炒る。</p> <p>③ ちりめんじゃこを入れて炒り、青のりを加えたらざっと混ぜてできあがり♪</p>
<p>給食のふりかけは、すべて給食室の手作りです。炒りたてのじゃこ・ごま・青のりの香りが、食欲をそそります。多めに作って、ごはんに混ぜておにぎりにしてもおいしいですよ。</p>	

動画で学ぼう!



動画で見たことを、やってみよう!

農林水産省の関東農政局から、食育に関する動画がまとめられています。おうち時間に、いかがですか？



●小学生向け和食文化学習教材1「和食の秘密 食材編」(4まであります)
→ [【https://www.youtube.com/watch?v=O4dbKTFz17U】](https://www.youtube.com/watch?v=O4dbKTFz17U)

●You tube で食育折り紙を作ろう!キャベツ
→ [【https://www.youtube.com/watch?v=6webd-R_b4o】](https://www.youtube.com/watch?v=6webd-R_b4o)

● YouTube 小島よしおと作ろう!「冷凍餃子と牛乳を使った水餃子」
→ [【https://www.youtube.com/watch?v=YtI8KPY2C1I】](https://www.youtube.com/watch?v=YtI8KPY2C1I)



☆その他の動画はコチラ↓ (動画の他、すごろくやビンゴもあります)

[【https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html】](https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html)