

# 給食だより

## 食育月間



横浜市立一本松小学校  
 校長 小原 健人  
 栄養士 中務 末乃

6月号



今月は食育月間です。食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝えるために、和食を多く取り入れています。また、歯の衛生週間にちなんで、かみごたえのある食品（変わり五目豆・だいずとじゃこの入り煮・ちくわのいそべあげ・鶏ごぼうごはんの具・きびなごフライなど）を使います。そして、開港を記念して、横浜と関わりのある献立（じゃがマーボー・チンジャオロースなど）も取り入れました。また、季節の食材としては、アスパラガス・オクラ・さやいんげん・なす・トマト・ピーマン・いわしなどを使用します。

### こんげつ きょうしゅくもくひょう 今月の給食目標

#### 楽しく何でも食べよう

- よくかんで食べる
- 嫌いな食べ物でも少しずつきれいな食べ方で食べる
- 献立の名前や食品名を覚える
- 冷たいもののとり過ぎに気をつける

**メタボリックシンドローム**とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常（高脂血症）のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のことです。

- 日本人の三大死因（がん、心臓病、脳卒中）のうち、心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気である。
- メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の発症リスクが大きく高まる。

#### 生活習慣病の予防

塩分・糖分・脂肪を取り過ぎた食生活を続けることにより将来生活習慣病にかかるおそれがあります。将来キラキラ輝く健康な自分であるためにも「生活習慣病を予防する食事」を考えましょう。

#### ※給食開始日について

6月までは感染症拡大防止対策として臨時休業中となり給食はありませんでした。7月開始の献立については、家庭にお配りする「家庭配布献立表」をご覧ください。衛生面においても、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。

健康に過ごすためには、体によい食べ物を選んで、食べることが大切です。和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・は・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には、体に必要な食物繊維やビタミンなどの栄養素が多く含まれています。6月の食育月間には給食を食べながらみんなで、これらの食材を確認します。

ま	ご	は	や	さ	し	い
豆類	種実類	海藻類	野菜類	魚類	きのこ類	いも類

## 「ひみこの歯がいーぜ」(よくかむと・・・)

弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。なぜ、よくかむことが良いのか、子どもたちに覚えてもらいやすいゴロで紹介したいと思います。



<p><b>ひ 肥満 (食べすぎ)を予防</b> よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。</p> 	<p><b>み 味覚の発達</b> よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。</p> 	<p><b>こ 言葉の発音はっきり</b> よくかむことで、口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになったり、話すときにきれいな発音ができたりします。</p> 	<p><b>の 脳の発達</b> よくかむ運動は、脳の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防にも役立ちます。</p> 
<p><b>は 歯が丈夫に</b> よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。また歯並びが良くなる助けをします。</p> 	<p><b>か がん予防</b> だ液には発がん物質の働きを抑える成分が含まれています。</p> 	<p><b>い 胃腸の働きを促進</b> よくかむことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。</p> 	<p><b>ぜ 全力投球</b> 力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかきます。</p> 

### 体力づくりの基本とは★★・・・

からだが大きいからといっても体力があるとは限りません。

体力には **筋力、調整力、持久力、柔軟性** の4つの要素があります。この4つの要素が上手く働くことが重要です。そして、体力を高めるために十分な栄養や休養を摂ることが必要です。

#### 筋力

「力がある」たんに腕が太いというより筋骨のたくましい力がある。

#### 調整力

神経の働きによって、運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、運動を機敏に行ったりする能力

#### 持久力

「スタミナ」と言われる。持久力のある人は肺や心臓の働きが強く、重い物を持ってすぐには疲れないうし、仕事や運動をしてもへこたれない。

#### 柔軟性

関節の動きのことで人間にとって必要な機能

筋力をつける「たんぱく質」、持久力を付ける「炭水化物、たんぱく質、ビタミン」、調整力の機能のある「ビタミン」、柔軟性を養う「カルシウム」をバランスよく摂ることで。

家庭で過ごす時間が増えたことで、生活のリズムも崩れがちです。1日3食きちんと食べて、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

そこで、ご家庭で簡単に作れる給食の献立レシピをご紹介します。



しゅしよく  
主食

## ごはん

### ツナそぼろ(2人分)

ざいりょう 材料	つなかん ツナ缶	80ぐらむ 80g
	にんじん	20ぐらむ 20g
	しょうが	しょうしょう 少々
	しょうゆ	こ 小さじ1
	さとう 砂糖	こ 小さじ1
	さけ 酒	しょうしょう 少々

つくりかた  
作り方

- ① しょうがは細かいみじん切りにする。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ 調味料・しょうがを混ぜた中ににんじんを入れ、火にかける。
- ④ 煮立ったら、ツナを入れ、汁気をとばす。

しょうがの成分が免疫力を高めると言われる。

### にく 肉そぼろ(2人分)

ざいりょう 材料	ぶたひきにく 豚挽き肉	90ぐらむ 90g
	にんじん	20ぐらむ 20g
	しょうが	しょうしょう 少々
	さとう 砂糖	こ 小さじ1
	しょうゆ	こ 小さじ2
	さけ 酒	こ 小さじ1/2
	みりん	こ 小さじ1/3

つくりかた  
作り方

- ① しょうがは細かいみじん切りにする。
- ② にんじんは、みじん切りにする。
- ③ 調味料・しょうがを混ぜた中にひき肉・にんじんを入れ、火にかけ、よく煮て汁気をとばす。



豚肉にはビタミン B1 が含まれその成分が免疫力を高めると言われる。

とりにく  
**鶏肉たつたあげ(2人分)**

ざいりょう 材料	とりにく かく 鶏肉(角)	150ぐらむ 150g
	しょうが	しょうしょう 少々
	にんにく	少々
	さけ 酒	こ 小さじ1/2
	しょうゆ	こ 小さじ1
	かたくりこ 片栗粉	しょうしょう 少々
	あげあぶら 揚げ油	てきりょう 適量

つくりかた  
作り方

- ①とりにく  
鶏肉にすりおろしたしょうが・酒・しょうゆで  
したあじ  
下味をつける。
- ②①にかたくりこ  
片栗粉をまぶし、160~170℃の油  
であげる。



にんにくに含まれるアリシンは、血行促進作用があり、高い免疫機能を維持すると言われる。

あーもんどあげ  
**アーモンド揚げ(2人分)**

ざいりょう 材料	とりにく かく 鶏肉(角)	150ぐらむ 150g
	しお 塩	しょうしょう 少々
	こしょう	しょうしょう 少々
	しろわいん 白ワイン	しょうしょう 少々
	あーもんどだいす アーモンド(ダイス)	5ぐらむ 5g
☆	こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ3
	たまご 卵	1/4 個
	みず 水	おお 大さじ3
	あげあぶら 揚げ油	てきりょう 適量

つくりかた  
作り方

- ①とりにく しお  
鶏肉に塩・こしょう・ワインで下味をつける。
- ②①にあーもんど  
アーモンドをまぶす。
- ③ほし まぜて ころも つくる  
☆を混ぜて、衣を作る。
- ④②にころも  
衣をつけ、170℃くらいの油であげる。

アーモンドは食物の中でビタミンE含有量はトップクラス、ビタミンEが免疫力を高めると言われる。

あまからに  
**甘辛煮(2人分)**

ざいりょう 材料	とりにく て ぼ 鶏肉(手羽)	4ほん 4本
☆	す 酢	こ 小さじ2
	しょうゆ	おお 大さじ1
	さとう 砂糖	おお 大さじ1
	みりん	こ 小さじ1
	さけ 酒	こ 小さじ1
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	みず 水	おお 大さじ2

つくりかた  
作り方

- ①しょうが・にんにくをうすく切る。
- ②なべに①と☆の調味料・水を入れ、煮立たせる。
- ③②の中に鶏肉を入れ、ふっとうまで強火、ふっとうしたら  
よわび  
弱火でじっくり煮る。

総合的な栄養バランスから見てたんぱく質を十分摂って、筋力をUPさせる。

みず ようす  
水は様子を見て入れてください。