

# 6月 給食だより

香芝市

おうちの人と読みましょう。



## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

日本は、世界有数の長寿国ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病が増加しています。また食の安全や、食料自給率の低さなど、食に関するさまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、2005年「食育基本法」が制定され国を挙げて食育に取り組むことになりました。法律制定から今年で20年となりますが、食品ロスや失われつつある食文化など、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

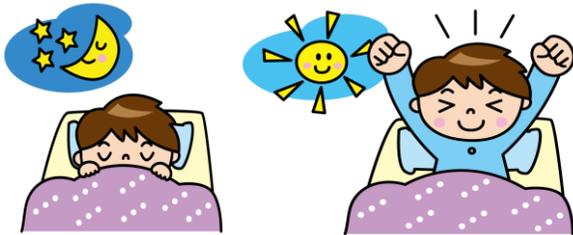


毎年6月は、食育月間  
毎月19日は、食育の日

## 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

### 早ね・早起き・朝ごはん

規則正しい生活リズムを身につけましょう。

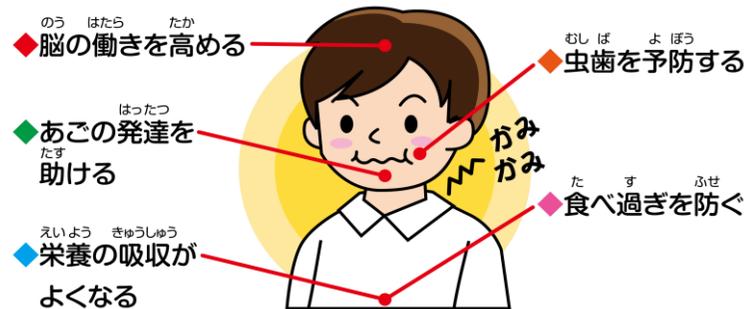


### 共食 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



## 「よくかむ」ことで得られる効果

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？  
よくかむことにより、食べ物の本来の味がわかっておいしく感じられるなど、体にとって良い効果があります。



# 牛乳の飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関の定める、「世界牛乳の日」です。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳を通して、酪農や乳業への理解を深めましょう。

## 給食には、どうして牛乳が出るの？

牛乳には、成長期にとても重要な栄養素である「カルシウム」が多く含まれているからです。カルシウムは骨や歯の材料になります。人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を保つために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。骨を丈夫にするためには、カルシウムだけではなく、カルシウムの吸収をよくするビタミンDやタンパク質なども必要です。そのためには、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



## 毎月19日は食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。今月は奈良県の郷土料理です。



- 6月19日の給食
- ・奈良茶飯
  - ・牛乳
  - ・いわしのしょうが煮
  - ・大和まなと揚げの煮びたし
  - ・夏野菜のみそ汁
  - ・一口メロンゼリー

毎年3月に東大寺でおこなわれる「お水取り」は、1200年以上の歴史があり、その練行衆の献立に茶粥と共に「ゲチャ」と呼ばれる茶飯の原点となるものが出てくる。茶飯は奈良で発祥したが、庶民の間には広く普及しなかった。茶飯を気に入った旅人が江戸に持ち帰り、江戸の浅草寺のふきんに奈良茶飯の店が多くでき、「奈良茶」の目印を出して客を呼んだ。十返舎一九の「東海道中 膝栗毛」にも登場したことで一層有名になった。茶飯は米と大豆のバランスのとれた栄養食であり、腹持ちも良かったため、全国各地で広く知られるようになった。明治以降に、再び奈良で広まりはじめたという。

農林水産省 ホームページ「うちの郷土料理」より引用

《奈良県で収穫されたものや加工品》	米 穀物酢 ふしそめん ほうじ茶 大和まな 豆腐 梅ペースト 黒豆コロッケ 青ねぎ つきこんにやく きくらげ ズッキーニ オムレツ ソテーオニオン 金ごま
《香芝市で収穫されたものや加工品》	なす はちみつ大豆 奈良漬 トマト ブルーベリーゼリー メロンゼリー
	なす たまねぎ じゃがいも にんにく みそ