

食育だより 6月

令和5年6月
秩父第一中学校共同調理場発行

英語のことわざに“You are what eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」。この機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



牛乳について知ろう



国連食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事をするの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。日本でもこれに合わせて、毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

◇牛乳のよいところ◇

○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」にピッタリです。

○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、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

*筋肉量増加にも役立ちます。

○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様々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。

*飲み過ぎには気をつけましょう。

10代のうちに！

カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



作ってみませんか 《ポテトのベーコン煮》

[材料]	
ベーコン	80g
じゃがいも	300g
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
さやいんげん	30g
コーン	30g
牛乳	150cc
とろけるチーズ	30g
サラダ油	4g
コンソメ	4g
塩・こしょう	少々
水	100cc

[作り方]

- ①ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cm幅に切る。
- ②なべに油をひき、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③じゃがいもとにんじんを加え軽く炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ④コーンとさやいんげん、牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、チーズと塩、こしょうを入れて仕上げる。

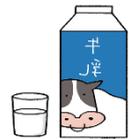
【食育 English】〈食べ物を使った英語の表現〉

◇no use crying over spilled milk

覆水盆に返らず

It's no use crying over the spilled milk.

(いつまでもくよくよしたって仕方ないよ！)



◇a piece of cake

簡単、朝飯前！

I'll take care of it.

It's a piece of cake!

(私に任せて。そんなの簡単よ！)

