

# 食育だより 6月



令和7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



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。

### 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。



### ○世界牛乳の日

国連食糧農業機関（FAO）は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多く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。

### 調理場 NEWS



「いただきます」「ごちそうさま」この二つの言葉は日本独特のあいさつです。食事をするまでに関わるすべての方々や食べ物の感謝の気持ちを表す、日本の食文化の素敵な言葉です。大切に使いましょう。



### 運動後にも◎

### ○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。

## 作ってみませんか 《ヤンニョムチキン》

[材料]	4人分
鶏胸肉	300g
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
片栗粉	30g
揚げ油	
しょうゆ	20cc
砂糖	30g
ケチャップ	30g
コチュジャン	4g
にんにく	2g
ごま油	小さじ2
水	30cc

### [作り方]

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、しょうがと酒で下味をつけておく。
- ② たれを作る。にんにくをみじんぎりにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②と調味料を入れ煮立たせたら完成。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ ④に③をかけて完成。

### 【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！)

