

給食だより

長岡京市立長岡中学校
令和8年6月

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましよう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましよう。

歯を大切にしよう!

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましよう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



食べた後歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。



おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなって、むし歯になりやすくなります。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましよう。

歯を丈夫にしてくれる栄養素はカルシウムです。

カルシウム豊富な食品として、意外と知られていない食品は「厚揚げ」です。100gあたり、240mg(牛乳、木綿豆腐の約2倍量)含まれています。家庭でも、厚揚げやカルシウム豊富な食材を使用した料理をぜひ作ってみてくださいね。

給食のレシピを紹介します!

じゃが芋のあんかけ(4人分)

【材料】	
じゃがいも	450g
豚ミンチ	80g
しょうが	5g
たまねぎ	200g
にんじん	50g
干しいたけ(もどす)	3g
ピーマン	50g
油	少々
三温糖	大さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
しお	小さじ1/4
こしょう	少々
水	200ml
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもは2cm角切り、しょうがはみじん切り、たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、しょうが、豚肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、干しいたけ、にんじんを入れて炒め、調味料を加える。
- ④ じゃがいもを入れて、煮る。
- ⑤ ごま油を加え、水で溶いた片栗粉を加えて、最後にピーマンを加える。

旬のじゃがいもをたっぷり使用したメニューです!この時期、給食では長岡京市産のじゃがいもを使用しています!