

きゅうしょくだより

長岡京市立長岡第六小学校

令和7年6月号



6月は食育月間です。まさに今月は食べることに一人ひとりが考えるよい期間だと思えます。また給食では歯と口の健康週間に合わせ噛み応えのある食材や、カルシウムの多い食材を取り入れた献立が登場します。じめじめと蒸し暑い日が続きますがしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

かむことの効用

弥生時代の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で見えましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気を予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

給食食材産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都
たまご	京都
牛肉	北海道他
豚肉	愛知他
鶏肉	京都

にんじん	徳島他	ねぎ	京都	セロリ	静岡他
キャベツ	京都他	ピーマン	宮崎他	もやし	岐阜
パセリ	香川他	にんにく	青森他	小松菜	京都他
土生姜	高知	にら	高知	ごぼう	宮崎他
きくらげ	山口他				

あじ	長崎	さば	京都
きびなご	長崎		

だいず	北海道
-----	-----

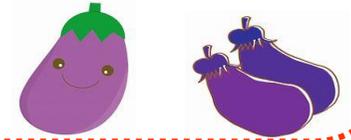
長岡京市地元産
たまねぎ ジャがいも なす

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

☆今年も地元産野菜がたくさん登場する予定です!

まず6月の給食では、乙訓3大特産物の一つなすをはじめ、じゃがいもやたまねぎ、きゅうりなど4種類の地元産野菜が登場します。

6月も地元の野菜をたっぷり給食に使っていきたいと思えます。地元産の野菜を食べることで、地元の恵みをいただき、健康に過ごせるとうれいですね。



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!

今月の世界の料理「エジプト」



こんだて 献立 **ムサカ**

<エジプトってどんな国?>

人口:約1億647万人

(日本より約1700万人少ない)

位置:アフリカ大陸の北東端

言語:アラビア語

おいしい⇒ザーキーなど

面積:約100万km²(日本の2.7倍)

首都:カイロ

特徴:砂漠と巨大なスフィンクス



<食文化>

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。

9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材を使った料理を食べます。

年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をする習慣があります。