

6月給食だより

令和7年6月
大山崎町立大山崎中学校

雨の多い梅雨の季節に入りました。気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。こんな時こそ、毎日の食事でしっかり栄養をとることが大切です。6月の給食では、旬の食材として新じゃが芋や新玉ねぎを多く使用します。食べることを通して、季節の変化を感じ、食の大切さについて考えて欲しいと思います。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも
食育です

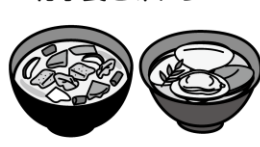
買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



「2025 年大阪・関西万博」開催に伴い、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」

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)

面積:約100万km²(日本の2.7倍)

位置:アフリカ大陸の北東端

首都:カイロ

言語:アラビア語

おいしい⇒زاي(ザーキー)

特徴:砂漠と巨大なピラミッド

<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。



キャベツのツナ炒め



<4人分>

ツナ	50g(1缶)
キャベツ	200g(短冊切り)
ニラ	25g(2~3cmに切る)
ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
塩こしょう	少々
いりごま	小さじ2

- ① フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒める。
- ② キャベツに火が通ったらツナとニラを加え、砂糖としょうゆを加える。
- ③ 塩こしょうで味を整えたらできあがり☆

給食の定番の副菜です。簡単にできるので、あと1品何か欲しい時にサッと作ることができます。いりごまをすりごまに変えると時間がたっても水気が出にくくなるので、お弁当のおかずにする時はすりごまを使うのがおすすめです。

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道・青森 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(つばす)岩手 (さわら)京都 (さば)京都 (きびなご)長崎 他

【野菜類】(じゃが芋)長崎 他 (人参)徳島 他 (キャベツ)京都 他 (ごぼう)宮崎 他 (小松菜)京都 他 (生姜)高知 (セロリ)高知 (ニラ)高知 (にんにく)青森 (ねぎ)京都 他 (ピーマン)宮崎 他 (もやし)岐阜 (たけのこ)京都

