

# ランチタイム

令和4年(2022年) 6月  
 城陽市立学校給食センター 中学校

5月の後半から気温の上下が激しく、体調を崩す人が多いようです。衣服で体温調節をすること、規則正しい生活を送ることを心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう。

また、湿度が高くなることで食中毒が発生しやすくなる時期です。食事の準備や食事の前の手洗いは丁寧に行いましょう。清潔なハンカチもお忘れなく！



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

特に、10代半ば～後半にかけては、骨にカルシウムが蓄積される時期。苦手な人も、ひと口でも良いので飲みましょう！

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



## 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・膜の健康に関わります。

**Q.** 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？

**A.** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。



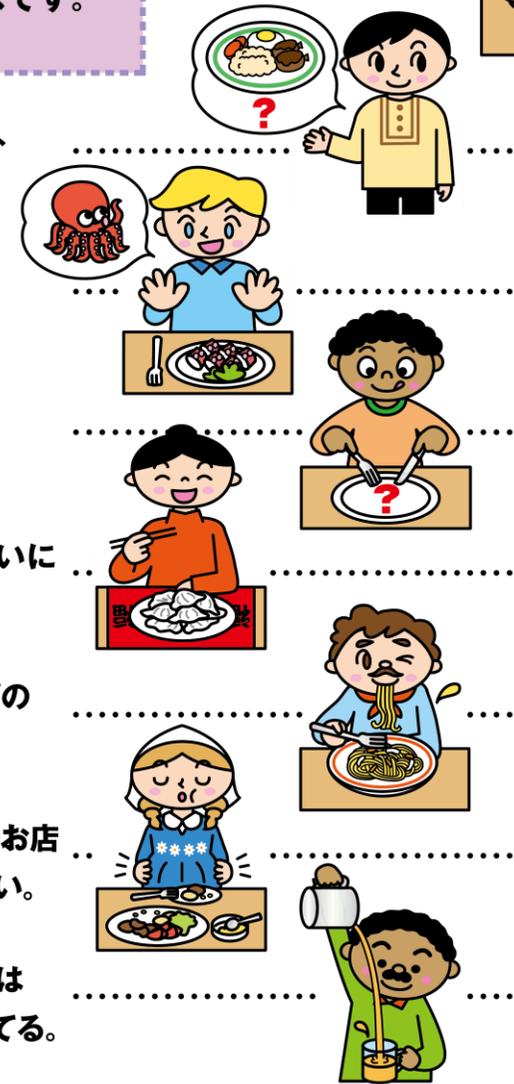
日本とちがう？

# 世界の食文化〇×クイズ



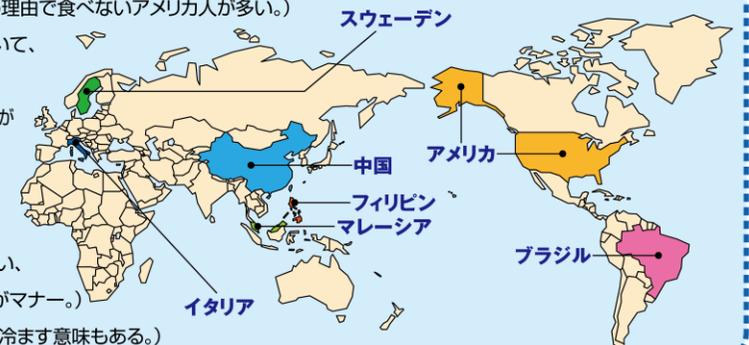
世界の食文化についてのクイズです。  
 ○か×かで答えましょう。

- Q1** フィリピン人のあいさつに、「ごはん食べた？」がある。
- Q2** 多くのアメリカ人はタコが好物である。
- Q3** ブラジルではタピオカを朝ごはん食べる。
- Q4** 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。
- Q5** イタリア人はパスタをそばのようにすすって食べる。
- Q6** スウェーデンの食べ放題のお店では、いくら食べ残してもよい。
- Q7** マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。




## こたえ

- Q1**=○(食べたか食べないかで相手が元気かどうかを確認する。気遣いの文化がある。)
- Q2**=×(宗教上の理由や見た目が悪いという理由で食べないアメリカ人が多い。)
- Q3**=○(タピオカの粉をクレープのように焼いて、具を挟んで食べる。)
- Q4**=○(ギョーザは「子宝」や「金運」に恵まれる縁起が良い食べ物として家族みんなで食べる。)
- Q5**=×(音を立てるのはマナー違反。めんとソースをフォークからかき混ぜて食べる。)
- Q6**=×(食べ放題を「スモークスボード」と言い、少しずつ盛りつけて食べ残さないのがマナー。)
- Q7**=○(何度も注ぐことで飲みやすい温度に冷ます意味もある。)





# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



## がつしやうよてい じょうようさん やさい 6月使用予定の城陽産野菜

いのうえ 井上さん

あお 青ねぎ (33kg)  
キャベツ (387kg)  
にんじん (50kg)

よしおか 吉岡さん

あお 青ねぎ (125kg)  
そがわ 十川さん  
たまねぎ (368kg)

うえだみきお 植田幹夫さん

たまねぎ (130kg)  
きむら 木村さん  
トマト (181kg)

にしむらみつひろ 西村光弘さん

たまねぎ (60kg)

たねむら 種村さん

たまねぎ (80kg)

たけしま 竹島さん

にんじん (309kg)

たばた 田畑さん

たまねぎ (234kg)

おくむら 奥村さん

たまねぎ (50kg)



じもと 地元でとれた野菜は、  
しんせん 新鮮でとってもおいしく、  
えいよう 栄養も愛情もたっぷりです。

## 作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

### 枝豆ごはん

6月23日の  
メニュー☆

<材料>ごはん2合分(約4人分)

精白米 2合(300g)  
むき枝豆 30g  
塩 小さじ1/4  
炊き込みわかめ 3g

<作り方>

- ① お米を研いで、水に漬けておく。
- ② 枝豆はさっと茹でて、さやから取り出す。  
(生では取り出しにくいいため加熱する。電子レンジでも可)
- ③ ①に②の枝豆と塩を入れて、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、炊き込みわかめを入れて混ぜる。



枝豆が美味しい季節が近づいてきました。そのまま食べても美味しいですが、ごはん炊き込んでも香りと食感が良く楽しめます♪枝豆には食物繊維やたんぱく質が豊富！旬の時期にはたくさん食べていただきたい食材です。炊き込みわかめが無ければ、塩を小さじ1/3追加してください。

6/4~6/10

はくち けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間

はくち びやう きふせ しょくせい かつ 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむことは、全身の健康につながります！</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べ</p> <p>だらだら食べは虫歯のもとです。おやつの際にお茶を飲むと◎。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>毎食後にみがくのが理想です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がけ</p> <p>カルシウムやたんぱく質、骨形成に関わるビタミンをとりましょう！</p>
--	--	--	---

## 6~10日にかみかみ献立を実施！

### 6日 みぞカツバーガー



かまずに飲み込みがちなハンバーガーも、かために揚げたチキンカツとシャキシャキキャベツと組み合わせることで、かみかみメニューに変身です！

### 7日 筑前煮

にんじんやごぼうなどの根菜類、こんにやくやさつまあげなど弾力のある食材で、かむ回数アップです！家で作る時は大き目に切っても良いですね♪



### 8日 かつおの揚げ南蛮漬け

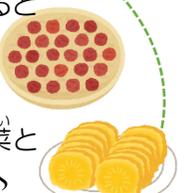
かつおやまぐろなど赤身の魚は、火を通すことでかみごたえが生まれます！しっかりと、あごの力をきたえましょう♪



食物繊維が豊富な切干大根とぜんまいが入ったピピンパです。切干大根には歯の材料になるカルシウムもたっぷり！

### 9日 切干大根入りピピンパ

酸っぱい梅干しも、ごはんと一緒によくかんで食べるとおいしく感じます。たくあんのパリパリした食感もかむ回数アップにぴったり！野菜と一緒においしく食べられます♪



### 10日 梅ごはん・たくあん和え