

給食だより

2023年6月号



毎年6月は国が定めた「食育月間」です。食育推進運動を実施し、食育の一層の浸透を図ることとしており、期間中は食育をテーマにしたイベントが多く実施されます。普段の食生活を見直したり、日本や世界の食文化を知ったり、「食」に触れるきっかけにしましょう。

世界の食文化をのぞいてみよう！

どんなお肉をよく食べる？

《鶏肉》

鶏は育てやすく比較的安価なので、多くの国で幅広く使われています。特に、鶏肉を多く生産しているのはアメリカや中国・ブラジルです。



アメリカ…フライドチキン タイ…ガイヤーン
インド…タンドリーチキン など

《豚肉》

豚は多産で、生産性が高いお肉です。韓国やベトナムでは豚肉をよく食べます。冬の寒さが厳しいドイツでは、保存がきくソーセージに加工する文化が発展しました。

韓国…サムギョブサル
ベトナム…コムスン 中国…トンポーロー



《牛肉》

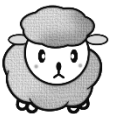
鶏肉や豚肉よりも生産性が低く高価です。ウルグアイやアルゼンチンなど南米でよく食べられ、年間の消費量は日本人の10倍くらいです。



フランス…ブフ・ブルギニョン ブラジル…シュラスコ
ウルグアイ…アサード など

《羊肉》

ラムやマトンと呼ばれ、独特な香りがあります。中国で多く飼育され、昔から高級でおいしい肉として、多くの国で食されています。



トルコ…ケバブ ノルウェー…フォーリコール
日本…ジンギスカン など

●こんなお肉も食べられています●

トナカイ

フィンランドなど…
煮込みやステーキ

ヤギ

インドネシアや
マレーシア…
「サテ」という
串焼き

カエル

ベトナムなど…
揚げ物や炒め物



クジラ

捕鯨国である
ノルウェー…
煮込み料理

七面鳥

アメリカ…丸焼き
(クリスマスの
ご馳走)



肉料理は世界中の多くの国で楽しまれていて、その国の文化や風土にあった調理法や味付けになっています。日本国内にも、世界各国の料理が食べられるお店があるので、探してみるのも面白いですね。

歯と口の健康週間



6月4日を『ムシ』と読むところから「歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発する週間」として、毎年6月4日～10日に行われています。

虫歯の原因

「ミュータンス菌」
砂糖をえさにしている菌で、“悪質な歯垢”を作り、歯を溶かすといわれる。そのため、虫歯予防にはまず、砂糖を減らすことが大切!!

一口メモ

あめやガムなどに使われることが多い「キシリトール」は、天然の甘味料で、虫歯菌の働きを抑える効果が期待できます。

歯を守る3大原則

- ① 食べたらずる
- ② 正しく磨く
- ③ よく噛んで食べる



喉が渇くと、つい市販のドリンク類を飲んでしまいますが砂糖がたっぷり入っているものも多いので注意しましょう。

簡単「かみかみチヂミ」を作ってみませんか!

<材料> (直径25cmが1枚分)

にんじん・・・100g 玉ねぎ・・・30g ニラ・・・100g(約1束) もやし・・・100g

★小麦粉・・・35g ★片栗粉・・・20g ★水・・・75g(ml) ★醤油・・・5g

● 別で醤油・・・お好みで(仕上げに塗る分です)

<作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り耐熱皿に入れ、ラップをふんわりし600Wで1分半加熱する。
- ② ボールに★マークの材料を全て入れて、ダマがないように混ぜる。
- ③ ①の水気を切り②に加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを温めて油を敷き③を入れて、平たくのばし両面をこんがり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、好みで醤油をぬる。



ほうれん草や小松菜などの野菜やしらす干しなど入れても美味しいですので、具材はお好みでアレンジして下さい!

