



今年も梅雨の時期がやってきました。6月は、季節の変わり目と言われ、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも、手洗い、うがいをしっかり行い、好き嫌いしないで、バランスのよい食事を食べましょう。

★世界の料理～アメリカ～

5月は、9日にアメリカ料理の「ジャンバラヤ」ができました。

ジャンバラヤは、アメリカ南部にあるルイジアナ州で、昔から食べられている料理で、お肉、魚介類、野菜をいためて、お米と調味料、スパイスを加えて、炊き上げる米料理です。

アメリカでは、普段の食事だけでなく、バーベキューや、お祭りなどでも食べられているそうです。

給食では、ベーコンや鶏肉、にんじん

や玉ねぎ、にんにくを炒めて、カレー粉やケチャップ、トウバンジャンなどの調味料で味付けをして、給食室で炊いたごはんを、混ぜ合わせました。



6月は韓国料理の「チュモッパ」がでる予定です！

★彩の国ふるさと学校給食月間です。

埼玉県では、6月と11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県の郷土料理や、埼玉県産や上尾市産の食材を使ったメニューが給食にです。自分の住んでいる埼玉県や上尾市の食材を食べて、元気に過ごしましょう。

★牛乳をまいにちのもう！

6月1日は、国連食糧農業機関が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせて、日本ではこの日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは、骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

