



6月給食だより

令和 7 年 5 月 28 日
荒川区立原中学校
校長 村松 弘一
栄養士 石井 康子
城野 史奈

「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月 19 日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



5月の人気メニュー! マーラーカオの作り

ご家庭でもぜひ作ってみてください!!

材料(2 人分)

- ・小麦粉 30g
- ・ベーキングパウダー 小 1/4
- ・黒砂糖 大 1
- ・たまご 1 個
- ・生クリーム 小 2
- ・米油 小 2
- ・濃い口醤油 5 滴
- ・マフィンカップ 2 個

作り方

- 1、小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖を合わせてふるっておく。
- 2、溶いた卵に1を加え、生クリーム・油を少しずつ加える。
- 3、カップに2を流し入れる。
- 4、蒸し器に入れ、中火で15分蒸す。(レンジなら 600w4 分)

