



# 6月 給食だより



令和7年度

砺波市学校給食センター

## 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、さまざま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。

### 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



## 牛乳の飲んでいますか？



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。

### 給食のメニュー簡単レシピ

### にらと小松菜のナムル (20日の給食に登場します。)

#### 材料 (4人分)

- |           |   |              |
|-----------|---|--------------|
| ・もやし 100g | A | ・にんにく 少々     |
| ・小松菜 100g |   | ・さとう 小さじ 1/2 |
| ・にら 30g   |   | ・ごま油 小さじ 1/2 |
|           |   | ・醤油 おおさじ 1/2 |
|           |   | ・白いりごま 小さじ 2 |

#### 作り方

- ① 小松菜とにらを2cm幅に切る。
- ② もやしと①をゆで、冷まして水気をきる。
- ③ Aの調味料にすりおろしたにんにくを加え、野菜と和える。

