

# 食育 もいもい!



今治市立夢づくり調理場

梅雨入りをひかえ、気温が急に上がる暑い日が増えてきました。体は、まだ暑さに慣れていません。熱中症予防のためにも、運動するときなどは、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 6月は「牛乳月間」です!

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。



### Q1 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。

#### 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・粘膜の健康に関わります。

### Q2 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

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。

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、牛は暑さに弱いため、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。





## カルシウムたっぷりのレシピを紹介します。

### なすとひき肉のトースト

食パン4枚分の具	
・合挽ミンチ	40g
・炒め油	少々
・玉ねぎ	80g
・なす	20g
・ピーマン	10g
・ケチャップ	大さじ3
・ウスターソース	少々
・トマトピューレ	小さじ2
・砂糖	少々
・スライスチーズ	4枚

- ① 玉ねぎはみじん切り、なすはいちょう切り、ピーマンは粗みじん切りにしておく。
- ② 炒め油で、合挽ミンチを炒め、火が通ったら、玉ねぎ、なす、にんじんを炒める。
- ③ ②にAの調味料を入れ、さっと炒める。
- ④ ③を4等分し、食パンにぬって、スライスチーズを置く。
- ⑤ オーブンでチーズがきつね色になるぐらいまで焼く。

### カレーじゃこ

・しらす干し	80g
・砂糖	大さじ1/2
・薄口しょうゆ	小さじ1
・本みりん	大さじ1
・カレー	少々
・水	小さじ1

- ① しらす干しをフライパンでから炒りする。
- ② Aの調味料をわかし、①のしらす干しを加えて、バラバラになるまで炒る。

### ししゃものいそべ揚げ

・ししゃも	8匹
・小麦粉	大さじ4
・上新粉	小さじ4
・卵	小さじ4
・青のり	お好みの量
・水	適量
・揚げ油	適量

- ① Aの材料で衣を作る。
- ② ししゃもに①の衣をつけ、油でからりと揚げる。

6月の給食で登場するカルシウムたっぷりのメニューです。

納豆にチーズとかつお節を加えるなど、乳製品も食事に上手に取り入れてみてください。

これからの暑い時期は、牛乳を使って作る、「牛乳かんてん」もおすすめのデザートです。

