

6月給食だより



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりま
した。生涯にわたって、心身ともに健康で生
き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の
人が「食べる力」を身につける必要があります。
特に、子どもたちに対しては、健全な心と
体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎
となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携
し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくり ができる
4 一緒に食べたい人がいる (社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝え ることができる 	6 食べ物やつくる人への 感謝の心

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～がんリスクと食生活～



今回は、がんリスクと食生活に関するお話です。

がんの死亡者数は増加の一途をたどり、2人に1人が疾患する「国民病」です。
人工甘味料をはじめ、甘いものの過剰摂取が、リスクを上げることが近年の研究でも
わかってきました。最大の理由は肥満を招くことです。甘いものを食べ血糖値が上昇し、
すい臓からインスリンが分泌され続けると体内で慢性炎症がおきやすく、これががんに関
する報告もあります。

糖分の他にも、強い塩分、酸味、香辛料、アルコール、極端に熱いものなど、刺
激の強い食品、全粒粉でない精製された小麦もリスクがあります。

右でご紹介する食品は、過剰摂取することで、発症
のリスクが上がるといわれているものです。ご家庭でも普
段摂取しているような食品もありますので、ご参考にして
いただいて、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

危険



注意

・超加工食品（過剰に食品添加物を含むもの）

ドーナツ、ケーキ、クッキー、菓子パン、カップ麺、冷凍ピザ、加工肉（ハム、
ソーセージなど亜硝酸Naなどを含むもの）、アイスクリーム、マーガリンなど…
これらは、高カロリーで脂肪と塩分が多く、良質なたんぱく質や野菜、食物繊維
などが少なく、大腸がんのリスクが約30%上昇するといわれています。

注意

・100%フルーツジュース

食物繊維など、がん予防に効果的な成分が取り除かれるため、果糖の過剰摂取
になるので注意が必要です。

注意

・人工甘味料

特にアスパルテームやアセスルファムKは、血糖値やインスリンの分泌に影響をおよ
ぼします。

季節のおたより

境町は平成30年6月に、ハワイ州より6月1日～4日を「境町
ウィーク」、ハワイ州ホノルル市より6月4日を「境町の日」として認定
を受けました。

また、同年9月には、ハワイ州ホノルル市と「友好
都市協定」を締結し、境町をPRするイベントなどを
通じて交流を深めています。

今月は、ハワイの料理が給食に登場しますのでお
楽しみに！

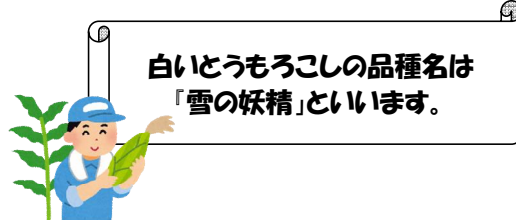


境町で栽培している「雪の妖精」を給食に使用します



今月は、境町志鳥の金久保貴哉さんが栽培している白い
とうもろこし「雪の妖精」を使用した給食を実施します。

ふるさと納税の返礼品として、人気の白いとうもろこしです。
給食ではゆでて提供します。糖度が高く、甘みが強いとうも
ろこしの風味を味わって食べてください。



白いとうもろこしの品種名は
「雪の妖精」といいます。



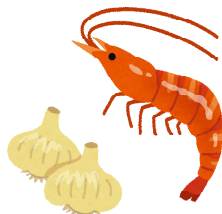
世界の料理の日 ハワイ 6月4日（火）



「ガーリックシュリンプ」

ガーリックシュリンプは、1970年代後半にハワイのオアフ島の最北
端に位置するカフクという町でフードトラックでの販売が始まりで、エ
ビにニンニクをたっぷりときかせて、レモンバターなどでソテーしたハワイ
の料理です。

ワンプレートに盛られたものが人気で、サラ
ダやご飯、パイナップルなどが盛られています。
ニンニクの風味が効いたプリプリのエビは食べ
応えもたっぷりですよ。



郷土料理の日 高知県 6月24日（月）



「たけのこの土佐煮」

土佐煮は、たけのこ・ごぼう・ふきなどをかつお節を加えて煮た料
理です。土佐煮の「土佐」は、現在の高知県のことで、高知県は
かつお節の名産地であることから、「土佐」という名前がついている
料理には、かつお節が使われることがあります。

今回の給食ではたけのこを土佐煮にしました。かつお節の風味を
味わいましょう。

