

6月 給食だより

未来へつながる食を考えよう

わたし い うえ か た まいにち げん き
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元氣
い い く なに た じゅうよう
に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。ま
あしん しよくりょう え みらい しよく
た、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」につい
かがんが たいせつ がつ くに さだ しよくいくげっかん た
て考えていくことも大切です。6月(がつ)は国(くに)が定める「食育月間(しょいくげっかん)」です。食べる
こと(こと)をあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

紫外線対策に効果的な食べ物

ひ ふ けんこう い じ しがいせん けいげん こうか
●皮膚(ひ)の健康(けんこう)を維持(い)し、紫外線(しがいせん)によるダメージ(けいげん)を軽減(こうか)する効果(こうか)があります。
★おすすめ食材★ (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ)

こうさん かさよう しきそ せいせい おさ ふせ
●抗酸化作用(こうさんかさよう)があり、メラニン色素(しきそ)の生成(せいせい)を抑えシミ(おさ)やそばかす(ふせ)を防いで
くれます。紫外線(しがいせん)で生成(せいせい)された活性酸素(かつせいさん)を除去(そ)するが、取りすぎ(と)ると逆に
しがいせん きゆうしゅう ちゅうい ひつよう
紫外線(しがいせん)を吸収(きゆうしゅう)しやすくなるので注意(ちゅうい)が必要です。
★おすすめ食材★ (柑橘類(しよくざい)、ブロッコリー(かんきつるい))

こうさん かさよう つよ はだ ろうか ふせ ひ や よぼう はたら
●抗酸化作用(こうさんかさよう)が強く、肌の老化(はだ)を防ぎ、日焼け(ろうか)やシミ(ふせ)を予防(ひ)する働き(や)が
あります。油(あぶら)に溶けやすいので、加熱調理(かねつちゅうり)すると吸収率(きゆうしゅうりつ)がアップします。
★おすすめ食材★ (トマト(しよくざい)、すいか(かんきつるい))

こうさん かさよう くわ はだ すいぶん ほ じ かんそう まも
●抗酸化作用(こうさんかさよう)に加え、肌の水分保持(すいぶん)をサポート、乾燥(かんそう)から守(まも)ってくれます。
★おすすめ食材★ (アーモンド(しよくざい)、アボカド(たまご)、レバー(かんきつるい)、卵(たまご)、ごま(かんきつるい))

たいない えー へんかん こうさん かさよう はっき
●体内(たいない)でビタミンA(えー)に変換(へんかん)され、抗酸化作用(こうさんかさよう)を発揮(はっき)します。
★おすすめ食材★ (にんじん(しよくざい)、かぼちゃ(かんきつるい)、ほうれん草(かんきつるい))

こうさん かさよう しがいせん はだ まも はたら
●抗酸化作用(こうさんかさよう)があり、紫外線(しがいせん)によるダメージ(はだ)から肌(まも)を守る働き(はたら)があります。
★おすすめ食材★ (アサイー(しよくざい)、ダークチョコレート(かんきつるい)、ブルーベリー(かんきつるい))
特にアサイーは、抗酸化作用(こうさんかさよう)の代表選手(だいひょうせんしゅ)のポリフェノール(たいていせんしゅ)や、鉄分(てつぶん)、食物繊維(しょくぶつせんい)、カルシウム(カルシウム)が豊富(ほうふ)で、アミノ酸(アミノ酸)、オレイン酸(オレイン酸)、ビタミンE(ビタミンE)も含まれる、まさに『パワーフード(パワーフード)の代表格(だいひょうかく)』です。

きせつ しがいせん はだ けんこう まも
これからの季節(きせつ)、紫外線(しがいせん)からお肌(はだ)の健康(けんこう)を守るために、
こうかてき えいようそ しよくざい しょうかい しよくじ
効果的(こうかてき)な栄養素(えいようそ)と食材(しよくざい)をご紹介します。また、食事(しょくじ)だけ
ひ や と め ぼうし ちゃくよう ひがさ しょう
でなく日焼け止め(ひがさ)を塗(ぬ)る、帽子(ぼうし)の着用(ちゃくよう)、日傘(ひがさ)の使用(しょう)などの
たいさく くみあ こうかてき
対策(たいさく)を組合(くみあ)わせることが効果的(こうかてき)ですよ。

春日薬局 薬剤師 難波和世先生



季節のおたより

「白(しろ)とうもろこし」が給食(きゅうしょく)に登場(とうじよう)します！



6月(がつ)25日の給食(きゅうしょく)に、ふるさと納税(のうぜい)の
へんれいひん にんき あま しろ
返礼品(へんれいひん)として人気の、甘(あま)くておいしい白(しろ)
いとうもろこし「雪(ゆき)の妖精(ようせい)」をゆでて、提(てい)
きよう さかいまちし とり かなくぼたかや
供(きよう)します。境町志鳥(さかいまちしとり)の金久保貴哉(かなくぼたかや)さん
はたけ
の畑(はたけ)でとれたものです。



ゆき ようせい
『雪(ゆき)の妖精(ようせい)』は
しろ ひんしゅめい
白(しろ)とうもろこしの品種名(ひんしゅめい)です



郷土料理(きょうどりょうり)の日 宮城県(みやぎけん) 6月(がつ)12日(にち)(金(きん)) 『はっと汁(じゅう)』

みやぎけん じる こむぎこ みず ね き じ きせつ やさい にく
宮城県(みやぎけん)の「はっと汁(じゅう)」は、小麦粉(こむぎこ)を水(みず)で練(ね)った生地(ね)「はっと」を、季節(きせつ)の野菜(やさい)やきのこ、肉(にく)
ぐざい いっしょ しょうゆ しろ に こ きょうどりょうり
などの具材(ぐざい)と一緒に醤油(しょうゆ)ベースの汁(じゅう)で煮込(に)んだ郷土料理(きょうどりょうり)です。つつる・もちもちとした
しよかん とくちよう ころからあた かてい あじ した むかしこめ せいさんりょう すく
食感(しよかん)が特徴(とくちよう)で、心も体も温まる家庭(かてい)の味(あじ)として親(お)しまれています。昔(むかし)、米(こめ)の生産量(せいさんりょう)が少
ない地域(ちい)で、小麦粉(こむぎこ)で作(つく)ったこの料理(りょうり)があまりにも美味(おい)しく、「農民(のうみん)が米(こめ)を作(つく)らなくなり、
た きんし むかし い かた はっと せつ きじうす ひの
食べる(た)のを禁止(きんし) (昔(むかし)の言い方(い)で「法度(はつど)」した」という説(せつ)や、「生地(ね)を薄(うす)引き伸(のび)ばす」は
なく
たぐ」ことから名(な)づけられたという説(せつ)があります。
きゅうしょく やさい ぐざい に こ つく
給食(きゅうしょく)では、野菜(やさい)など、たぐさんの具材(ぐざい)と煮込(に)んで作(つく)ります。



世界の料理(せかい りょうり)の日 アルゼンチン(アルゼンチン) 6月(がつ) 8日(にち)(月(げつ)) 『スプレーマナポリターナ、ロクロ』

「スプレーマナポリターナ」は、アルゼンチン(アルゼンチン)では、家庭(かてい)やレストラン(れすとらん)でも食(た)べられている人(にん)
き りょうり とりにく うす あ
気の料理(き)です。鶏肉(とり)を薄(うす)くして揚(あ)げたカツを「スプレーマ」、チーズ(ちーず)やトマトソース(つか)を使(つか)った
ソースを「ナポリターナ」といい、合(あ)わせたものを「スプレーマナポリターナ」といいます。
「ロクロ」は、サルタ地方(サルタ地方)の代表(だいひょうてき)的な郷土料理(きょうどりょうり)で、とうもろこし(とうもろこし)や、野菜(やさい)、豆(まめ)などを長時(ちようじ)間(かん)煮込(に)んで作(つく)ります。肉(にく)やチリソー、かぼちゃ(かぼちゃ)などを入(い)れたものもあるそう(やさい)で、野菜(やさい)のとろ
み(りょうり)がおいしいシチュー(シチュー)のような料理(りょうり)です。



世界の料理(せかい りょうり)の日 ハワイ(ハワイ) 6月(がつ) 16日(にち)(火(か)) 『マヒマヒフライ、サイミンスープ』

「マヒマヒ」は、スズキ目(スズキ目)シイラ科(シイラ科)に分類(ぶんれい)されている魚(い)で、成魚(せいぎょ)の雄(お)にはおでこ(おでこ)があるのが特(とく)
ちよう なまえ つよ つよ い み も つ ひ つよ
徴(ちよう)です。マヒマヒという名前(なまえ)はハワイで「強い、強い」の意味(い)を持ち、釣(つ)るときの引き(ひ)が強い(つよ)パワ
さかな せつ たいちよう やく おお さかな
フル(フル)な魚(い)であることからついたという説(せつ)があります。体調(たいちよう)は約(やく)1.5メートル(メートル)ほどの大(おお)きな魚(い)で、き
こま やわ しろみ あじ さいじようきゅう さかな ひじよう ゆうめい きゅうしょく
め細(め)細(め)い柔(やわ)らかな白身(しろみ)で味(あじ)もよく、ハワイでは最上級(さいじようきゅう)の魚(い)として非常(ひじよう)に有名(ゆうめい)です。給食(きゅうしょく)で
は、フライ(フライ)にしましたので、ハワイの魚(い)を味(あじ)わってみましょう。「サイミン」はハワイで長(なが)く愛(あい)されてい
めんりょうり せいきしやう ろうどうしゃ む にほん に りょうり
る麺料理(めんりょうり)です。20世紀(せいき)初頭(しよとう)に労働者(ろうどうしゃ)向け(む)につくられた日本(にほん)のラーメン(らーめん)によく似(に)た料理(りょうり)です。

