

「食育基本法」制定から20年



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。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

「食べる力」を育てるために・・・四中の取り組み

1. 成長期の体作りに大切な栄養素を補えるよう、学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算をし、献立を作成しています。
2. お昼の放送では、その日の献立や使われている食材について等、栄養士が書いた原稿を放送委員会の生徒が読み、食に関する情報を発信しています。
3. 家庭科の調理実習では、実用的な調理方法について学んでいます。
4. 毎日クラスでの給食準備や後片付け、そして食事することを通して、公共の場でのふるまいを知る機会となります。
5. 毎月19日「食育の日」には地場野菜を使用した和食の給食を提供しています。また日本全国の郷土料理を給食に取り入れ、日本の食文化に触れる機会を作っています。
6. 校内に給食室があることで、作る人をより身近に感じることができます。学校ホームページでも調理室内の様子を掲載しています。

いいことたくさん！“共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。
だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元になります！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！



清瀬市オリジナル共食推進マーク

食品ロス削減

楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

伝統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも。マナーも身に付きます！

きよせ食ネットワーク会議

清瀬市の食育を推進する「きよせ食ネットワーク会議」では、令和7年度のテーマを「共食の推進」とし、様々な情報発信を行っています。学校では給食の時間が「共食」の場となり、人それぞれ食べる量も、好みも違うことを理解しながら、食の経験を増やす機会となっています。

「共食」をする機会が多い人ほど生活リズムを整えやすいとも言われています。ご家庭でも、まずは一日一回から・・・等、できる範囲で「誰かと一緒に食べる」機会を増やしてみませんか？

牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



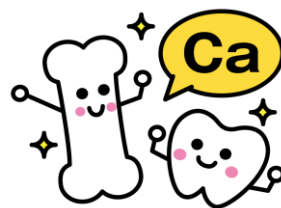
雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



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、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



出典：学校給食 5月号

作ってみませんか？牛乳を使ったデザート

ミルク入りヨーグルトかん

給食の「ヨーグルトかん」にミルクを加え、家庭でも手軽に作れるようアレンジしたレシピです。

材料（作りやすい分量・7～8人分）

- ・粉寒天……………4 g
- ・水……………150 g
- ・砂糖……………60 g
- ・ヨーグルト…200 g
- ・牛乳……………200 g
- ・好みのフルーツ缶…適量

作り方

- ① ヨーグルトと牛乳を合わせ、だまが無くなるようかき混ぜておく。
- ② 耐熱容器にフルーツ缶を入れておく。
- ③ 寒天を水につけてふやかしておく。
- ④ ②に砂糖を加えて火にかけ、弱火でかき混ぜながら加熱して、砂糖と寒天をよくとかす。
- ⑤ 砂糖と寒天が溶けたら、一番弱い火にして鍋の中をかき混ぜながら①を少しずつ加え、全体が均等に混ざったら火を止める。
- ⑥ ②に⑤のゼリー液を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵で冷やし固める。