

6月 給食だより

令和7年6月
西条市立西条東中学校

食べ物と言メモ

～ アスパラガス ～

【分類】ユリ科アスパラガス属

【原産地】ヨーロッパ

私たちが食べているのは、土から顔を出した若い茎の部分です。ヨーロッパでは昔、薬として食べられていたほど栄養たっぷりの野菜です。



6月は食育月間です！

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

よく噛むことの大きな効果！

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。咀嚼は、私たちが生きていくうえでとても大切な作業です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直しましょう。

よく噛む習慣は発育期から！

ひ



肥満の予防

は



歯の病気を予防

み

味覚の発達

ガンの予防

が

こ



言葉の発音ハッキリ



胃腸が快調

いー

の



脳の発達



全力投球

ぜ

かみかみメニューで歯も脳も健康に！

かみかみご飯



かみかみあえ

卑弥呼の時代には、1回の食事
で4000回も噛んでいたそうです。
よく噛んで食べる健康効果を
「ひみこの はがいーぜ」という
標語で表します。

噛まない子の6戒！

やわらかい
ものが好き

ながら食べ

食べ物
流し込み食べ



やわな
がくりよく

和食嫌い



ガツガツ
食い

緑黄色野菜
嫌い



世界の食文化 ～イタリア～



イタリアは、細長い地形からもわかるように、土地ごとに環境が異なるため、採れる食材やそれらを生かす調理法も異なり、その土地でしか食べられていない郷土料理がたくさんあります。また、飲食店のスタイルも多様で、コース料理中心で予約が必要な高級店を「リストランテ」と呼び、それよりカジュアルなお店を「トラットリア」、日本でいう居酒屋のようなお店を「オステリア」と呼びます。

ピザやパスタだけじゃない！個性あられるイタリアの郷土料理

北部は濃厚な風味

酪農が盛んな北部は、バターや生クリーム、チーズなどの乳製品を多く使った濃厚な味の料理が多いようです。

- * チーズフォンデュ
- * 生パスタ
- * リゾット



中部はあっさり系

中部は温暖な気候に恵まれ、オリーブの生産が盛んな地域で、味付けは素材の味を生かしたあっさり系の料理が多いようです。

- * サルティンボッカ
- * ブルスケッタ



南部は海鮮の宝庫

南部は海に面した海鮮の宝庫で、それらの海の幸にトマトソースや野菜を合わせた素朴な料理が多いようです。

- * ピッツア
- * 乾麺を使ったパスタ



デザートはティラミス

イタリアのデザートといえば、エスプレッソコーヒーと、マスカルポーネチーズを使ったティラミスです。ティラミスには、「私を元気づけて」という意味があります。



～カチャトラ風パスタ～

～西条元気UP給食メニュー～

【材料 4人分】

パスタ……………100g
ゆで塩……………小さじ1/2
鶏もも肉……………60g
塩・こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1/2
小麦粉……………小さじ1
ズッキーニ……………60g
玉ねぎ……………1個
にんじん……………1/3本

セロリ……………20g
カットトマト缶……………60g
おろしにんにく……………少々
油……………小さじ1/2
赤ワイン……………小さじ1
コンソメ……………小さじ1/2
塩・こしょう……………適量
ケチャップ……………40g
ソース……………小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、セロリは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油とおろしにんにくを入れて火にかけ、①の鶏肉を炒め、②を加え、トマト缶と調味料で煮る。
- ④ パスタをゆでて、③に加えて混ぜ合わせる。

