

# 6月 給食たより

令和7年6月  
西条市立東予西中学校

## 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

いー



胃腸が快調

の

脳の発達



ぜ



全力投球

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

緑黄色野菜嫌い



## 今月の

## 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。

- \* ピッツァ
- \* 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、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。

