

2025

OH! BENTOU ランチサービス  
0120-841-120

# 食育だより 6月

あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。気温が上がりじめじめしたこの季節は食欲が下がりがやくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事  
で体調を整えましょう。



## 6月食育カレンダー

### 1日 牛乳の日

国連食糧農業機関 (FAO) が牛乳に対する関心を高め、酪農・乳業の仕事をもっと多くの人に知ってもらおうと、提唱しました。牛乳には、カルシウム、たんぱく質、ビタミンB2、B12などが豊富で骨の健康を維持するのに不可欠です。



### 9日 卵の日

ゆで卵・目玉焼き・オムレツ・茶碗蒸しやプリンなど、いろんな料理に大活躍な卵ですが、良質のたんぱく質、脂質、ビタミンA、B1、B2など、栄養も豊富です。そんな卵をもっと食べてもらおうと制定されました。【卵】という漢字が(6)と(9)に見えることからです。



### 15日 生姜の日

独特の風味が食欲をそそる生姜。その注目すべき点は何と言っても殺菌力!! 体に悪さをする菌をやっつけてくれます。また、冷え性改善や食欲促進などの、効果も期待できます。もっと生姜を知ってもらおうと、永谷園さんが2009年に登録・制定されました。

## 比べてみよう! 世界の食と文化

4月13日~10月13日まで、大阪で万博が開催されます。今月も世界の主食について紹介します。



### ①ベトナム



ベトナムでは、ご飯を主食に、肉や魚、たっぷりの野菜などご飯にあうおかずを組み合わせる食べます。お米が豊富にとれるので、すりつぶして平麺の「フォー」や丸い細麺の「ブン」、薄く引き伸ばし「ライスペーパー」にしたり、お米の食べ方も豊富です。麺も全部お米で作ります。

### ②ブルガリア共和国



ブルガリアの主食はパン。毎日食べるものという感覚というよりは、命を支える食べ物として、特別に扱われています。パン屋さんもたくさんあり、毎日パンを焼く家庭もあるそうです。ブルガリアの食生活には欠かせません。

### ③インド共和国



北インドでは、小麦の生地を発酵させて細長く伸ばして焼いたパン「ナーン」、平べったい薄焼きのパン「チャパティー」、チャパティーを揚げた「プーリー」などが主食としてよく食べられています。