

# 給食ニュース

6月19日は「航空自衛隊食育の日」です。

## 食育の日制定経緯について

- 「食」は、自衛隊の任務遂行に必要な健全な身体及び精神を養う基本であるという認識から、「航空自衛隊食育の日」が設定
- 食育とは？  
健全な食生活ができる人間を育てることであり、ライフスタイルの多様化による肥満や生活習慣病増加への対応から平成17年に食育基本法が施行

## 航空自衛隊の現状

### 喫食者の問題

理解不足

肥満や生活習慣病

### 部隊のニーズ

食の重要性の周知  
健康の増進  
給食に関する事故の絶無

食への関心不足

不喫食等



「食」は、任務遂行に必要な健全な身体及び精神を養う基本  
「航空自衛隊食育の日」の制定

- ・ 四半期毎19日（基準）に実施…「食・イク」(19)のころ合わせ
- ・ 食育テーマ献立の提供、食育教育

教育集団下の基地は、東北から九州まで広域に分布し食材の調達及び食文化の違い等から、統一献立とすることは適さないため、統一テーマにより実施しています。

## 令和8年度食育テーマについて

6月の食育献立テーマ：梅雨に負けぬビタミン豊富な夏野菜献立

### 6月19日の食育献立紹介

#### ・枝豆ゆかりご飯

使用夏野菜：赤しそ(ゆかり)、枝豆

#### ・豚肉と夏野菜のスタミナ炒め

使用夏野菜：スッキーニ、ピーマン、パプリカ(赤・黄)、なす

#### ・オクラとトマトの冷しそうめん汁

使用夏野菜：オクラ、トマト、とうもろこし、青じそ

#### ・ハムチーズと胡瓜のかぼちゃサラダ

使用夏野菜：かぼちゃ、胡瓜(きゅうり)

#### ・すいかorレモンゼリー

すいかは90%以上が水分で、夏場の水分・ミネラル補給に最適な低カロリーな果物です。

レモンはクエン酸やビタミンCが豊富で、疲労回復と気分転換に最適な果物です。

#### <夏野菜の栄養について>

夏野菜は水分とカリウムを豊富に含み、体温調整と熱中症予防に最適です。

ビタミンCやβ-カロテン(ビタミンA)、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富で、紫外線ケアや夏バテ解消(疲労回復)に効果的です。

#### <栄養知識一口メモ>

ジメジメする梅雨の時期、やる気が起きなかったり体がだるかったりする方も多いのでは？食欲がない時でもさらっと食べられるさっぱりメニューや疲労回復に効くスタミナメニューを取り入れると梅雨を乗り切れ、元気に過ごすことができます。

#### ☆食欲増進に役立つ食べ物☆

- ①香辛料・・・とうがらし、こしょう、わさび、からし、カレー粉
- ②かんきつ類・・・レモン、ゆず、みかん、オレンジ、グレープフルーツ
- ③香味野菜・・・にんにく、しょうが、ねぎ、にら、しそ、みつば、パセリ
- ④酸味のあるもの・・・梅干、酢、ヨーグルト、果物
- ⑤香りのあるもの・・・ごま、ゴマ油

☆豚肉の栄養☆消化活動やエネルギー代謝を高めるビタミンB1が豊富で、疲労回復に役立つ