

6月給食だよ!



令和4年6月
朝日ヶ丘小学校

梅雨の季節になりました。雨がずっとと気温が下がり、体調をくずしやすくなります。また、これから夏にむけて、むしむしと湿度の高い過ごしやすい日も増えてきます。それともなると、この季節は食中毒の発生が多くなります。手洗い・うがい、食べ物の管理など衛生面にも気をつけましょう!



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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べることを見直してみませんか?」



平成17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか? 食育チェック!

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?
A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることもあるのはなぜ?
A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ... 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ... 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ... 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** ... エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。