

6月給食だより

令和7年5月28日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野真太郎



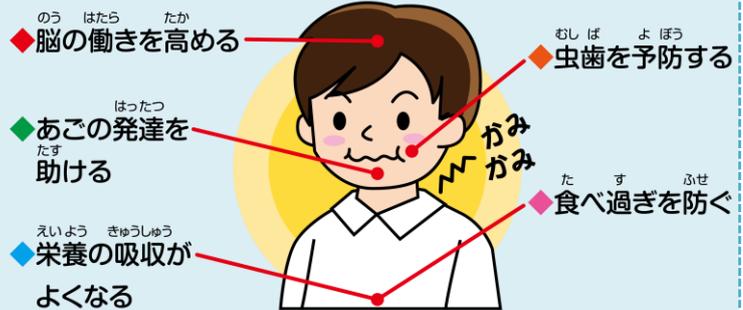
気温と湿度が高くなり、食品の取り扱いに特に注意が必要な時期です。給食では、より一層の衛生管理の徹底を図り、安全な給食運営ができるよう努めてまいります。ご家庭におかれましても、肉などは十分加熱し生食は避けるなど、衛生管理、体調管理に気をつけてください。



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食ではじゃこのかみかみチャーハンや、あさりのトマトスパゲティ、ひよこまめのサラダなど、かみごたえのある食材を多く使用した「かみかみメニュー」を実施します。噛むことで唾液が多く分泌され、虫歯予防にもつながります。他にも食べすぎの防止や集中力の向上、ストレスの軽減などの効果もあるそうです。この期間は、よく噛むことを意識しながら給食を食べましょう♪

今年度も6月から「給食後の歯みがき」が始まります。(1年生は2学期から実施です。)

「食事をよく噛む」「食後の歯みがき」を習慣として身に付けていきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

