

6月給食だより

令和 7年 6月 2日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 栄養士

梅雨の季節に入ります。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチ、ランチョンマットの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。



健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



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



グリンピースのさやむき

5月8日の1時間目に、1年生が「グリンピースのさやむき」をしました。さやつきのグリンピースを初めて見る人も多く、なかなかむけなかったり、豆が飛び出してしまったり。コツをつかんだら、あっという間に12キロのグリンピースのさやむきが終わりました！



むいた豆は、グリンピースごはんでおおいしくいただきました

牛乳 飲んでいますか？

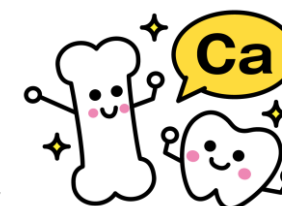
6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。

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。



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？

