

# 6月 給食だより



令和 8年 6月  
江戸川区立大杉第二小学校

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。



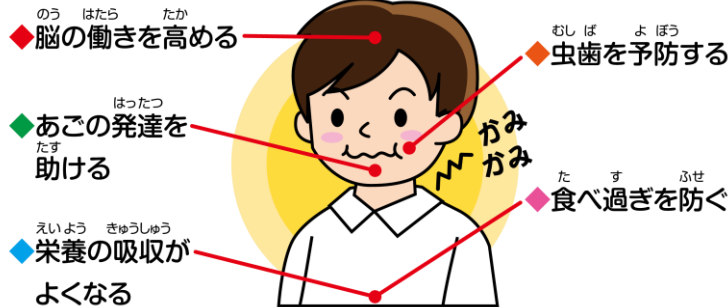
## 健康な体づくりはよくかむことから!



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7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いしくいただきました\*

## 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、しょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

からだ(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



### 牛乳は「農産物」!



### 今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

## 牛乳が届くまで

