

6月給食だより

令和7年6月2日
江戸川区立南葛西第二小学校

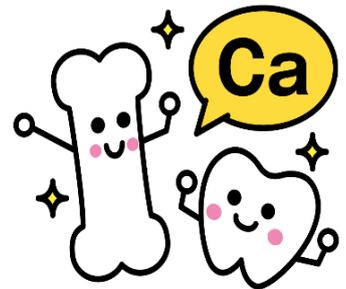
ぎゅうにゅうの牛乳飲んでますか？

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て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。



ぎゅうしょく ぎゅうにゅう で 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食事を取ること、適度に運動すること、睡眠をしっかりと取ることも大切です。



6月の献立

11日 (水) いわしのかば焼き丼

11日 (水) は暦の上で梅雨に入る日の「入梅」です。そしてこの時期に旬を迎える魚が「いわし」です。

給食では、骨まで食べられるようにいわしを油で揚げ、甘辛いたれをかけます。



13日 (金) あじさいゼリー

あじさいの花は6月の梅雨の時期に見頃を迎えます。あじさいゼリーは、カルピスゼリーの上に角切りにしたぶどうゼリーを乗せ、あじさいに見立てます。



食育の日献立

食育の日 (19日) に合わせて、日本の郷土料理や特産品を給食に取り入れます。今月は静岡県です。

20日 (金) 食育の日献立 (静岡県)

【桜えびのかきあげ丼】

静岡県の郷土料理です。桜えびは、大きさが4cm程の透明で美しい桜色をしたえびです。

4月から6月が旬で、日本では唯一静岡県 (駿河湾) のみで水揚げされています。

【黒はんぺんのみそ汁】

静岡県の特産品です。

白いはんぺんは白身魚のすり身から作られていますが、黒はんぺんは、サバやイワシなどの魚のすり身から作られているので、見た目も少し黒っぽい色をしています。