



# 6月 きゅうしょくだより

R5年6月20日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

梅雨に入り、ジメジメとした日が続いています。朝昼晩の食事をしっかりと、早寝早起きを心がけて気候に負けずに元気に過ごしましょう。

**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！**

よくかんで、  
味わって  
食べよう！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

オススメ！  
かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」



牛乳は、カルシウムがたっぷり。  
吸収率もよく、手軽に飲めるので、  
給食には毎日牛乳がついています。

成長期の皆さんは、学校で1本、お家でも1本の飲みましょう。

(苦手な人は小魚や小松菜、大豆製品でカルシウムをとりましょう)

うしさんに  
しつもん!

**Q.**牛乳の味が、いつもとちがうように感じる  
ことがあるのはなぜ?

**A.**牛乳の原料となる生乳は、牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は牛の品種や育て方の違い、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脂肪分などが減って、  
あっさりした味になります。また、牛乳の温度、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。

