



6月 給食だより

令和8年5月29日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと気温が下がり、寒暖差によって体調を崩しやすくなります。また、気温や湿度が上がると、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調・衛生管理には十分気を付けましょう。



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、理解を深める機会にしましょう。

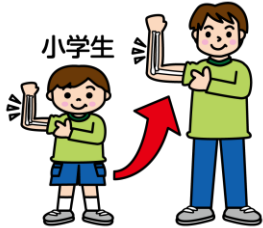


給食にはどうして牛乳が出るの?

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、小学生のころから急激に増え、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、じ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。

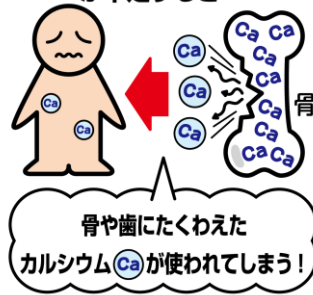
カルシウムの量

20歳



小学生

体(体液)の中のカルシウムCa
が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品

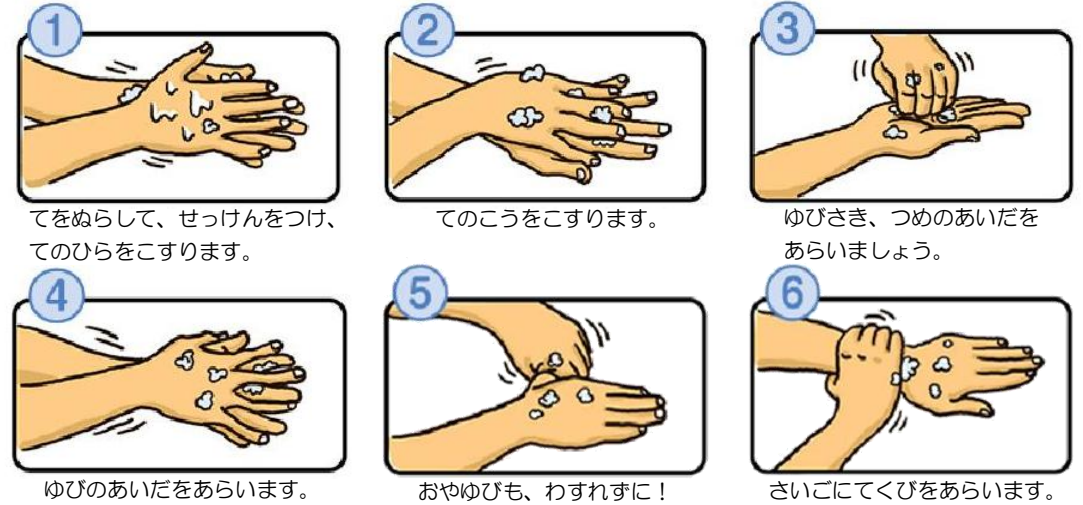


今日の牛乳どんな味?

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。

6月の給食目標 衛生に気を付けましょう

みなさんは、給食や家での食事の前に、きちんと手を洗っていますか? 今月は、これまで以上にしっかりと手洗いができるよう、その方法をお伝えします。まんべんなく洗えているか、確認してみましょう。



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること



●食の未来のためにできること

