



6月給食だより

令和6年5月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎
栄養士

あっという間に春が過ぎ、「梅雨」の季節となりました。この時期は気温の変化も著しく、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけましょう。

さて、6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品のよさを見直すとともに、日々の食事に取り入れる機会になればと思います。



牛乳でカルシウムをとろう

牛乳には、骨や歯の材料となる「カルシウム」という栄養が多く含まれています。カルシウムの多い食べものは他にもありますが、その中でも牛乳はカルシウムの吸収率が良いため、私たちの骨や歯を強くするのに役立つと言われています。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



牛乳を飲むとおなか
がゴロゴロします



カルシウムの補給に役立つ牛乳ですが、飲むとお腹を壊したり、食物アレルギー等により摂取できない方もいます。そのような場合は、カルシウムの豊富な他の食材（小魚や小松菜など）を積極的に食べるようにしましょう。

ヨーグルト



牛乳などを原料に、「乳酸菌」や「酵母」を加えて発酵させたもので、「発酵乳」ともいいます。古くから、羊やヤギ、馬、ラクダなど、家畜の乳を原料とした発酵乳が世界各地で作られてきました。日本でヨーグルトが作られるようになったのは、牛乳の販売が始まった明治時代で、本格的な生産が始まったのは昭和 25 (1950) 年のことです。当時は寒天や砂糖を加えて固めたものが中心でしたが、現在では、牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのプレーンヨーグルトのほか、甘味やフルーツを加えたもの、ドリンクヨーグルト、フロズンヨーグルトなど、さまざまな種類があります。ヨーグルトは、牛乳と同じように良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含む上、乳酸菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘を防いだり、免疫機能を高めたりと、さまざまな健康効果が期待できます。



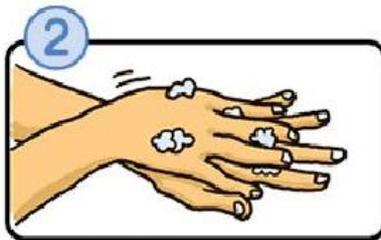
6月の給食目標

きつ っ えいせい^きに気を付けましょ^っう

みなさんは、給食や家での食事の前に、手を洗っていますね。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。



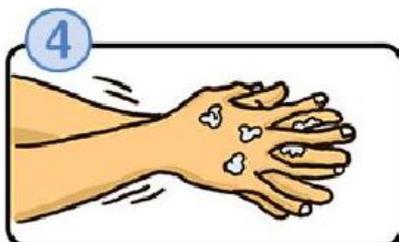
てをぬらしてせっけんをつけ、てのひらをこすります。



てのこうをこすります。



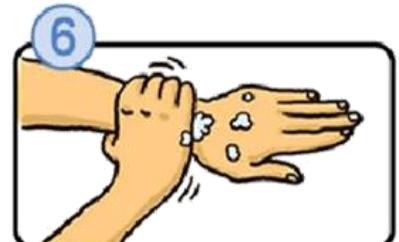
ゆびさき、つめのあいだをあらいましょう。



ゆびのあいだをあらます。



おやゆびも、わすれずに！



さいごにてくびをあらいます。