



6月給食だより

令和7年5月31日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

6月の給食目標

衛生に気を付けよう

梅雨の季節です。これから夏にかけてさらに気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日々が増えてきます。水分補給だけでなく、食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごすことが大切です。また、梅雨の時期から秋頃までは、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、食品の取り扱いに気を付けましょう。

こまめに水分を！



熱中症にならないための水分補給のポイントを学ぼう！



6月4日は虫歯予防デーです。歯の健康のためには、歯磨きだけでなく、よくかむことやカルシウムをとることも大切です。給食では、小魚や小松菜、大豆製品、海藻などを使って、カルシウムがたくさんとれる献立にしました。また、ししゃもは骨ごと食べることができます。いつもよりもよくかんで食べましょう。

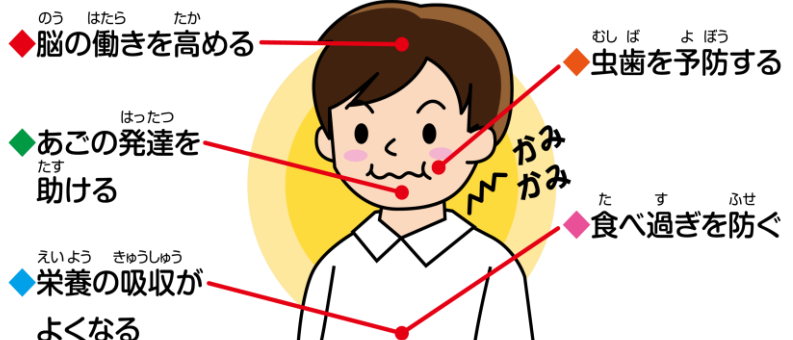
6月10日は入梅といい、梅雨のはじまりの日といわれています。梅雨とは雨が多く降る時期のことをいい、梅の実が熟する頃に雨が降ることから梅雨というそうです。給食では、12日にカリカリ梅やゆかりを混ぜた梅ご飯を作ります。

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？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りなど、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。食べる時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



牛乳の飲んでいますか？

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。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

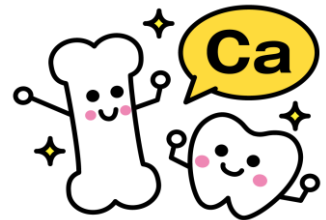


雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



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栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

