



6月給食だより

令和8年5月29日
江戸川区立大杉東小学校
校長 望月 潔

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ことなど、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。

水分・塩分補給で熱中症予防







初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--

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、よく噛むことで骨ごと食べられる小魚やカルシウムがたくさん含まれている海藻や小松菜、大豆製品を使った献立にしました。よくかんで食べて、虫歯にならない丈夫な歯を自指しましょう。

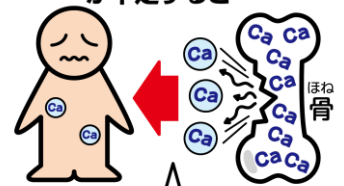
6月11日は入梅といい、梅雨のはじまりの日といわれています。梅雨とは雨が多く降る時期のことをいい、梅の実が熟する頃に雨が降ることから梅雨というそうです。給食では、カリカリ梅やゆかりを混ぜた梅ご飯を作ります。

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。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

からだの体液の中のカルシウムが不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

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、しょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

牛乳は「農産物」!



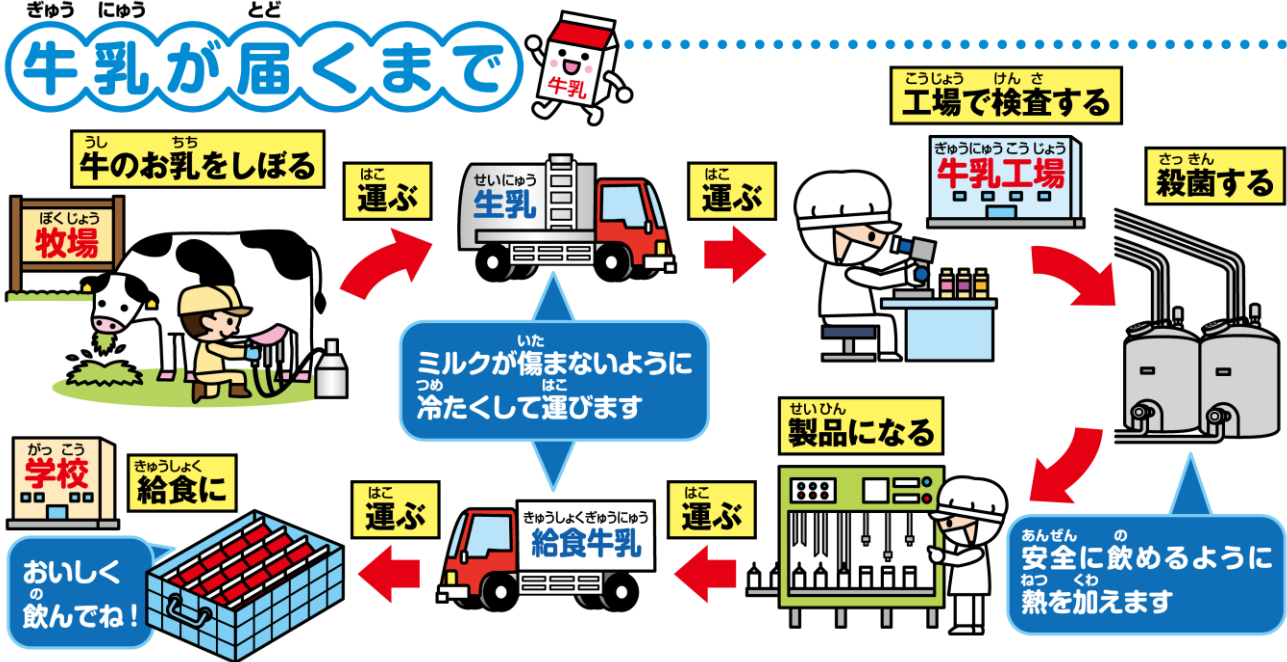
牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



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、工場ですら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。

牛乳が届くまで



牛からお乳をしほって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。