

6月 給食だより

令和8年5月29日
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

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

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

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。

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られます。だから
給食では牛乳が出るのです。

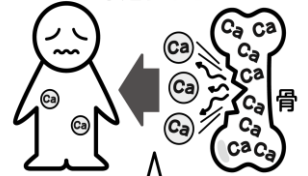
カルシウムの量

20歳



体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



骨や歯にたくわえた
カルシウム(Ca)が使われてしまう!

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

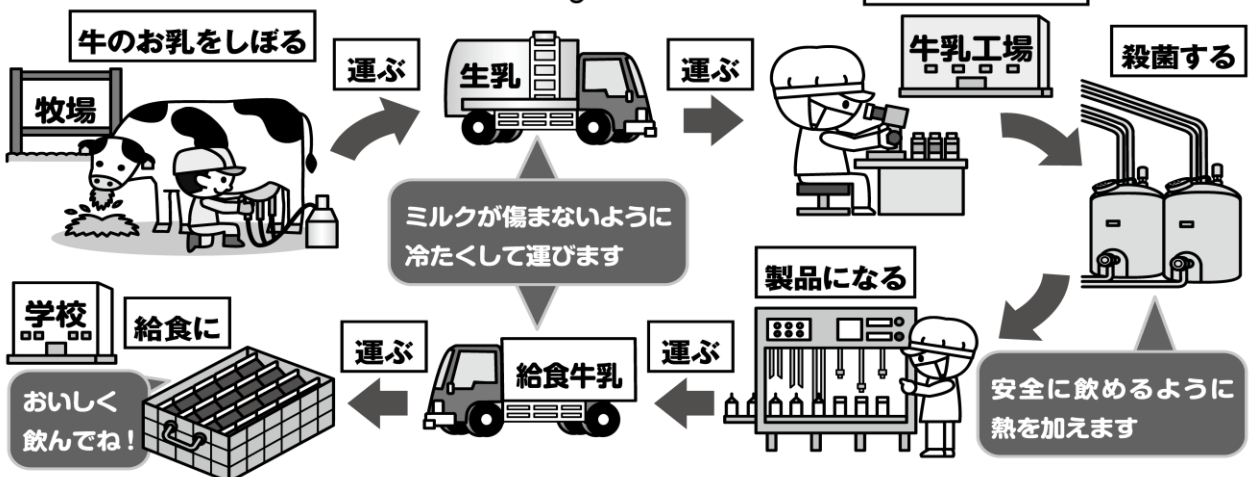


今日の牛乳どんな味？

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
でいつも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



牛からお乳をしぼって、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。