

令和8年5月29日

江戸川区立第七葛西小学校

校長 山崎美佐子

栄養士 河野 遥 圭

6月 給食だより

未来へつながる食をを考えよう

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、これからは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？

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>えんぶん 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>
--	---	---

6月は牛乳月間です!

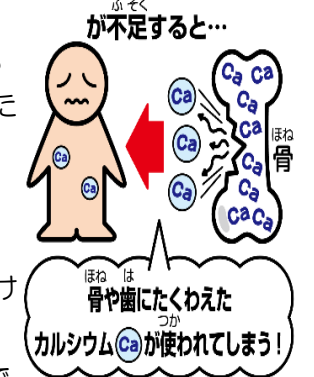


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

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れます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)中のカルシウム(Ca)



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。

牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品

