~ 6月の給食目標 ~

衛生に気をつけよう!

じめじめした蒸し暑い日が続き、体力や食欲の低下も心配な季節となりました。 運動会も終わり、次は定期考査が控えています。栄養バランスのよい食生活を心が け、体調をくずさないように梅雨の季節を乗り切りましょう。

「食育基本法 | 制定から20年

は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則 な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、 海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこ で、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間 性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食 育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことに なりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、 食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進 していく必要があります。



毎年6月は食育月間・ 毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんで、 規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、 食事を楽しみましょう







E 筆引 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。

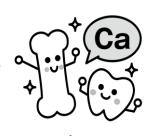


雪や雲が白く見えるのも 光の乱反射によるものです



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。

