



6月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

「食育基本法」制定から20年



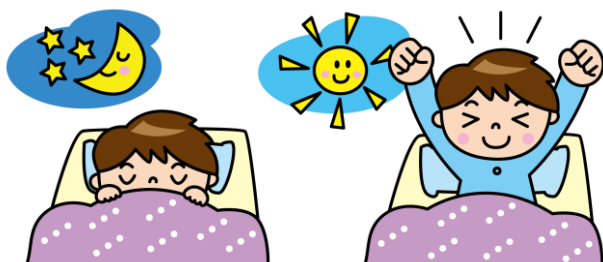
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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・朝ごはんを、
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



学校で取り組んでいる食育



学校では、すこやかタイムや道德の時間を使って食育に取り組んでいます。すこやかタイムでは、中学生のカルシウム摂取の大切さについてお話をし、カルシウムの豊富な食材や、骨を丈夫にするために中学生のうちにできることについて考えてもらいました。道德では、給食の残菜量について具体的な数字を出して伝え、食品ロスに対して給食の中でどう貢献していけるかについて考えてもらいました。

▶すこやかタイム



▶二年生 道德



牛乳 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。

6月1日は
牛乳の日

6月は
牛乳月間



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。



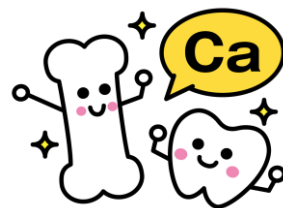
雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。



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。



温めると
香りを強く
感じます。



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。



ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



練乳



アイスクリーム



スキムミルク



乳酸菌飲料