

6月 給食だより

令和4年6月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士 湯本 歩

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？ 食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をついている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」



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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



今月の献立紹介

- 6日(月) 梅の白 「梅ゼリー」**
梅雨で蒸し暑くなるこの時期は「梅」もバテ気味になります。そんな体の疲れをとってくれる働きがあるのは梅のすっぱい「クエン酸」です。梅ゼリーにして疲れもつるんと吹き飛ばしてしまいましょう！
- 7日(火) 歯と口の健康週間 カミカミ献立**
毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？
7日(火)「いかのカミカミ揚げ」のいかや
10日(金)「山坂達者飯」には、大豆やしらすなどかみごたえのある食材を取り入れました。
給食にはどんな食材が出てくるのかよく見て味わって、よくかんで食べましょう
- 13日(月) 読書旬間 フックメニュー**
～24日(金) 読書旬間にちなんだ絵本や物語の中に登場する料理をいくつか取り入れています。図書室でぜひ、探してみてくださいね。
13日(月) カレー男がやってきた！「カレーライス」
14日(火) /ラネコくんだん ラーメンやさん「しょうゆラーメン」
24日(金) ぐりとぐらとすみれちゃん はしれ！カボチャ「かぼちゃコロッケ」
- 20日(月) 食育の日 世界の料理「タイ」**
毎月19日は食育の日です。微笑みの国と呼ばれているタイの料理を紹介합니다。平均温度30℃以上の蒸し暑い国のタイは、スパイスやハーブを使った料理で食欲が出るように工夫しています。辛くて、すっぱくて、少し甘い味付けが特徴です。
今月は「ガパオライス」と「タイ風サラダ(ヤムウンセン)」「パインゼリー」を作ります。