



# きゅうしょくだより

令和4年5月31日  
 調布市立若葉小学校  
 校長 生田 将

だんだんと蒸し暑い日が増えてきましたね。熱中症予防のためには、適切に水分補給をすること、休息をとること、日ごろからバランスの良い食生活を送り体調を整えておくことなどが大切です。

今月の給食目標は…  
**清潔に気をつけて食事をしよう**

## 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p> <p>中心温度75℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	---

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。牛乳や乳製品の見直しとともに、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。**

**Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？**  
**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。

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、牛は暑さに弱いので、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。

## ★6月の献立紹介

- 6日(月)～10日(金) 歯と口の健康週間
 

6月4日は「むし歯予防デー」です。この週から噛み応えのある献立を少しずつ取り入れています。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。また、よくかむことによって、肥満予防やむし歯予防につながります。

ふだんから、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- 7日(火) 台湾(たいわん)の料理・ルーローハン
 

豚肉のこま切れやうずらの卵を甘辛く煮込み、ご飯の上にかけてたものです。
- 10日(金) 入梅(にゅうばい)の献立
 

入梅は、11日です。前日の10日(金)に入梅の献立にしました。立春(2/4)から数えて135日目のごとで、「そろそろ梅雨に入るので、雨に備える準備をしましょう。」という日です。農作物を育てる上での目安になっています。
- 21日(火) 夏至(げし)の献立
 

「春が終わって夏が始まる日」で、1年で最も昼の時間が長い日です。食欲がなくなり体力も落ち着きやすい時期になるので、暑さに負けず元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」にしました。いわしの生姜煮の生姜などの薬味野菜をほんの少しを添えると食欲も増して消化力が上がります。「野菜の梅じょう油和え」の梅干しには疲労回復効果があります。スープに入っている「冬瓜」は冷却効果があります。旬の果物のさくらんぼには、カリウム・鉄が多く、貧血予防の効果があります。

## 6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	---	---	---

給食でも、この期間に合わせてかみごたえのある食品を多く取り入れて給食を作ります。しっかりかんで、歯と口の健康を守りましょう。

「食育」ってなあに？

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？