

6月給食だより



令和8年6月号
品川区立戸越小学校
校長 川田 重久
栄養士 林田 麻衣

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気候の変化がありますが、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。疲れもたまって食欲が落ちてくる人もいますかと思いますが、小学生の間は体を作ることが大切ですので、しっかり給食を食べて元気に過ごしていきましょう。

未来へつながる食を考えよう

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、これからも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しょう。



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>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月の行事食★

- 6月4日(木)・・・歯と口の健康週間が始まるため、「かみかみふりかけ」
- 6月12日(金)・・・11日が入梅のため、「梅ごはん」「あじさいゼリー」
(11日は6年生が不在のため1日ずれます)
- 6月26日(金)・・・28日が開校記念日のため「紅白ゼリー」



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。

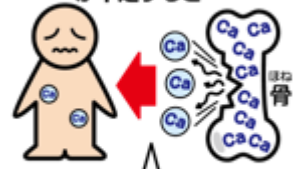
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかり摂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)の中のカルシウムCaが不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



農産物以外の食品

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。

牛乳が届くまで



(企画・監修: 一般社団法人 Jミルク)

戸越小学校の牛乳は、「雪印メグミルク」というメーカーからとっています。スーパーでも売っているので、給食の牛乳と味は同じか飲み比べてみるのもおもしろいですね。給食で飲んだ牛乳パックは、毎日洗ってリサイクルに出しています。リサイクルした牛乳パックは、ティッシュやトイレットペーパーなどのリサイクル資源に生まれ変わります。