



6月給食だより

令和8年5月29日
江東区立深川小学校
校長 川辺 章絵
栄養士 小坂妃幸子

未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていくうえ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せんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ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>えんぶん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>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

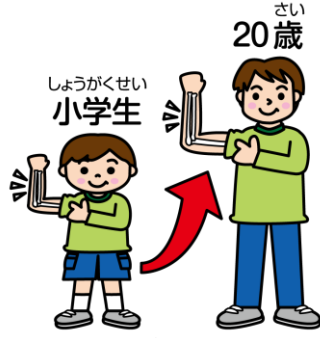
<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

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。

カルシウムの量



20歳

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりと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られます。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、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

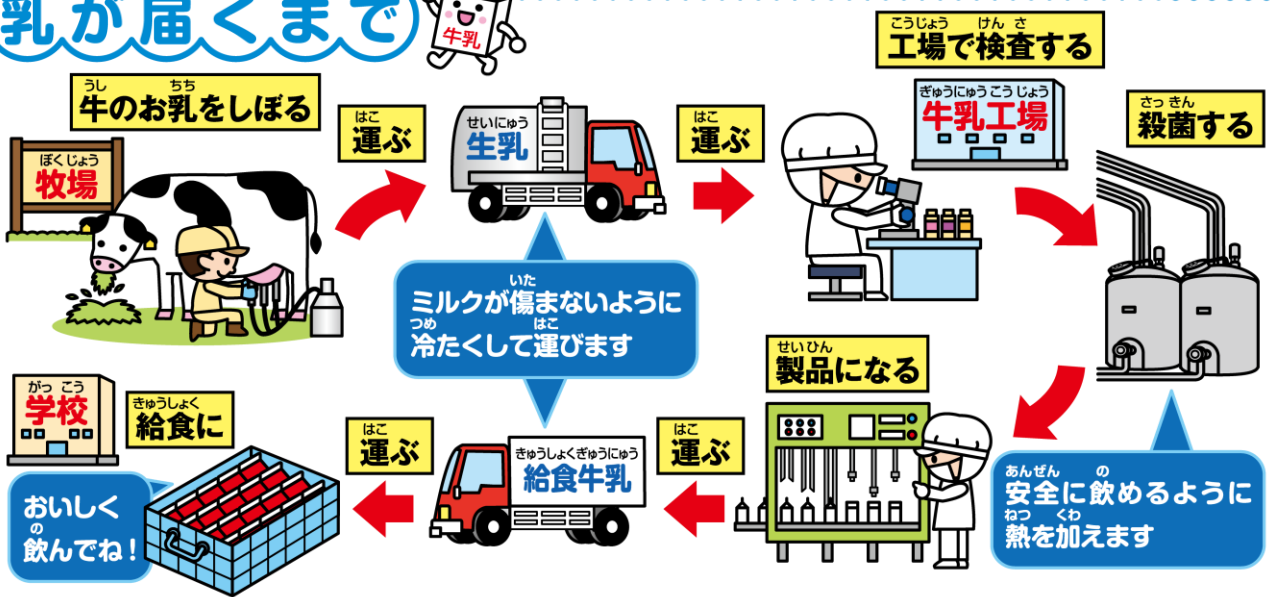


今日の牛乳どんな味?



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、工場ですら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



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。