

# がつきゅうしょく 6月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



今月の献立

- 4日(火) きつね寿司・焼きししゃも・みそけんちん汁  
・・・6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、よく噛んで食べることでできる和食のメニューにしました。
- 19日(水) 練馬産キャベツを使った全校一斉給食～  
チキンカレー・コールスローサラダ  
・・・練馬区内の全ての小中学校で、練馬産のキャベツを使った献立を実施します。コールスローサラダに、たくさんキャベツを入れました。

# 牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は牛乳の日



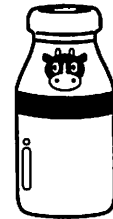
6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です(一般社団法人Jミルク制定)。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

## 牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

### 【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー	138kcal	カルシウム	227mg	ビタミンB2	0.31mg
たんぱく質	6.8g	骨や歯を丈夫にする	皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける		
脂質	7.8g				
炭水化物	9.9g				
水分	180g				
灰分	1.4g				



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

## いろいろな牛乳

- 牛乳(成分無調整)・・・生乳100%を原料とし、乳脂肪分3%以上、無脂肪固形分8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳・・・生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分温度を調整したもので、無脂肪固形分8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳・・・成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%～1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳・・・成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%未満のもの。
- 加工乳・・・生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂肪固形分8%以上含むもの。
- 乳飲料・・・生乳または乳製品を原料に、乳製品以外(栄養の強化、コーヒーや果汁など)を加えたもので、乳固形分3%以上含むもの。

LL牛乳  
常温保存が可能

ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ!

## いろいろな乳製品



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は6月4日です。