

# 6月給食だより

令和4年5月31日  
練馬区立旭丘中学校

毎年6月は「食育月間」と定められています。食育は「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。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、持続可能な食生活を実践するために何ができるか考えていきましょう。



6月1日は、国連食糧農業機構（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。

**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。

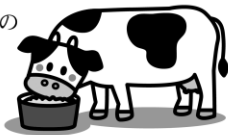
### ビタミンA

…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。



## よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物に口を入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や



むし歯予防につながるなど、からだにとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

### オススメ！ かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



### 今月の献立から

#### 6日(月) ☆虫歯予防の献立☆

噛み応えのあるごぼうを使って「金平ご飯」と、「豆あじの干物の唐揚げ」を作ります。からだの健康はお口から！よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

#### 8日(水) ☆練馬産キャベツの献立☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツの『ねり丸キャベツ』を使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使った人気メニューの「練馬キャベツのメンチカツ」を作ります。

#### 10日(金) ☆入梅の献立☆

入梅の頃にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で一番おいしく食べられる時期です。旬のいわしと梅干で「いわしの梅煮」を作ります。

### 給食の食材の主な産地(4月)

- |                          |               |               |
|--------------------------|---------------|---------------|
| ・青森県(ごぼう、にんにく、りんご)       | ・東京都(小松菜)     | ・高知県(生姜)      |
| ・岩手県(鶏肉)                 | ・長野県(えのき)     | ・佐賀県(たまねぎ)    |
| ・茨城県(豚肉、ねぎ、ピーマン、水菜)      | ・静岡県(セロリー)    | ・長崎県(たまねぎ)    |
| ・群馬県(にら)                 | ・愛知県(キャベツ)    | ・宮城県(きゅうり)    |
| ・埼玉県(きゅうり、ねぎ)            | ・和歌山県(不知火、清見) | ・鹿児島県(さやえんどう) |
| ・千葉県(さつま芋、ねぎ、大根、マッシュルーム) | ・徳島県(にんじん)    | ・沖縄県(さやいんげん)  |

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月6日(月)です。