



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク



## 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「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。食べ物を口に入れた後、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



**オススメ！**  
かみかみおやつ

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、体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。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※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月30日(金) ☆白玉水無月ゼリー☆

京都には「水無月」という和菓子を食べる風習があります。これを食べる日は6月30日と決まっています。この日には「夏越祓(なごしのはらえ)」という神事が行われます。この神事は、これまでの半年のけがれを払うことやその先の半年の無病息災を祈ることが目的です。6月30日は京都の一般家庭ではなじみのある日です。給食では6月30日にちなんで「白玉水無月ゼリー」を作ります。

《材料》 4人分  
・ゼリーカップ 4個  
・冷凍白玉団子 4個  
・あずきの甘納豆 20g  
・水200cc  
・粉寒天 1.5g  
・砂糖20g

《作り方》 ①ゼリーカップにあずきの甘納豆を湿らせて入れる。②ゆでて冷ました白玉団子を①のゼリーカップに入れる。③粉寒天、水、砂糖を煮てゼリー液を作り②に入れて冷やし固める。

# 食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

## 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成 17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る  
 昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 <small>ふくさい副菜</small>  <small>しゅさい主菜</small> <small>ふくさい副菜(汁物)</small> <small>しゅしよく主食</small>	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらしている。 

参考:農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

### 6月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和3年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。

魚・いか/ペルー さば/ノルウェー かれい/アメリカ 鮭/北海道 えび/インドネシア

肉・豚肉/青森 鶏肉/山梨

野菜・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/埼玉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知 にんにく/青森  
 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉  
 大根/練馬 ジャガ芋/北海道 もやし/栃木

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は6月20日(月)です。