

食育だより

令和4年度6月号 練馬区立光が丘第一中学校



シンボルマーク



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。



6月1日は「母野の日」

なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

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。

牛乳の味が、いつもと違うように 感じることがあるのはなぜ?

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

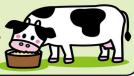
…目や皮膚・粘膜の健康、 成長促進などに関わります。

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。



きぐもく

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

みかみおや

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。









スティック





※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 ☆白玉水無月ゼリー☆ 6月30日(金)

京都には「水無」「」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´ダゼリー」を作ります。

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。

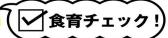
食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

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を身 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?





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。
 - ・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。