



6月給食だより



令和7年 5月 30日
練馬区立大泉西小学校
校長 岩切 洋一

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



ぎゅう にゅう の

牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



5月の使用食材産地

牛乳・・・北海道、宮城、東京、群馬、山形、山梨、岩手、秋田 米・・・青森 卵・・・栃木 豚肉・・・青森、茨城 鶏肉・・・青森 えび・・・インド 鮭・・・北海道 もうかさめ、かつお・・・宮城 米粉・・・埼玉 片栗粉・・・北海道 大麦・・・福井 大豆・・・北海道 干しいたけ・・・大分 かつおぶし・・・静岡・九州 みそ・・・長野・岩手 こんにゃく・・・群馬 玉葱・・・北海道、佐賀、兵庫 じゃがいも・・・鹿児島 人参・・・静岡、千葉、徳島 セロリ、青梗菜・・・静岡 えのき、しめじ・・・長野 小松菜、大根・・・練馬・埼玉 ほうれん草・・・練馬 にんにく、牛蒡・・・青森 生姜・・・高知 もやし・・・栃木 キャベツ・・・練馬、神奈川、茨城 さつまいも、隠元・・・千葉 白菜、ニラ、ピーマン・・・茨城 胡瓜、ねぎ・・・埼玉 南瓜・・・沖縄 グリンピース・・・北海道 アンデスメロン・・・茨城 マンダリンオレンジ、清見・・・愛媛