

6月 給食だより

令和8年5月29日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子

6月は牛乳月間です!



給食にはどうして牛乳が出るの?



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



カルシウムの量

20歳
小学生

牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。これが給食で牛乳が出る理由です。

今日の牛乳どんな味?

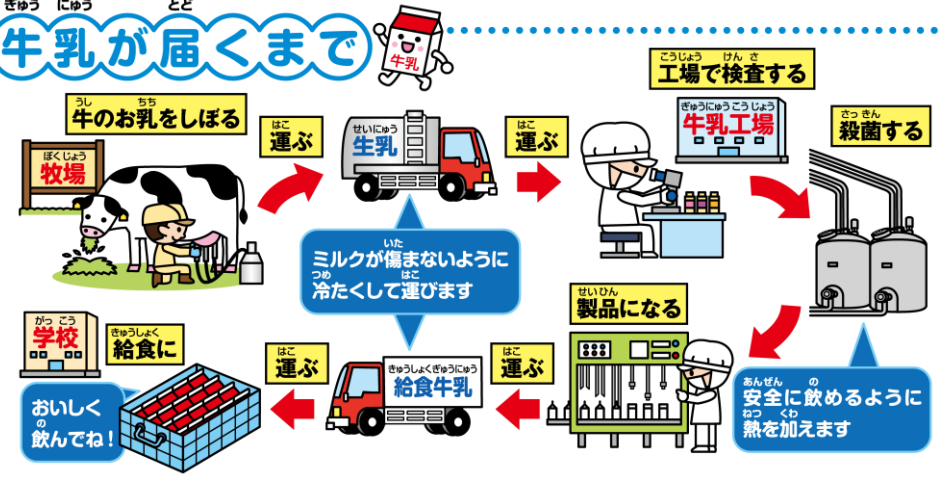


牛乳は日によって少し味が違うときもあります。工場でも同じように作られる飲み物ではないからです。牛が食べているえさ、季節や気候などで風味が少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

牛乳が届くまで



未来へつながる食を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを毎日しっかり食べる</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

* 今月の給食よりに *

- サッカーワールドカップの開催に合わせ、世界の料理を紹介します。
- 15日 トマトンスープ (オランダ) 肉団子のトマトスープ
 - スタンポット (オランダ) ほうれんそう入りのマッシュポテト
 - 19日 ブリック (チュニジア) チュニジアを代表する卵のつつみ揚げ料理
 - 25日 ヤンソンさんの誘惑 (スウェーデン) ベーコンや玉ねぎの入ったポテトグラタン
* 名前の由来はそのおいしさから、菜食主義者のヤンソンさんも誘惑に負けて食べてしまったことからつけられています
 - 26日 ビビンバ・トックスープ (韓国) 給食でもおなじみのまぜごはんとスープ

* 5月の産地情報 *

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…群馬 鶏肉…岩手 さば…ノルウェー 鮭…ロシア
かつお…静岡 玉ねぎ…北海道 人参…徳島 じゃがいも…鹿児島、大根…練馬
小松菜…埼玉 きゅうり…宮崎 ねぎ…千葉 きゃべつ…茨城

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

