



6月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年 5月30日

陽花の花が美しく色づく季節となりました。植物には恵みとなる雨が長く降る梅雨の時期となります。不安定な気候で体調を崩しがちな時期です。手洗い・うがいなど身近な衛生管理に気をつけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



こんげつ きゅうしよくもくひょう

今月の給食目標:よくかんで食べよう



平安時代から明治時代くらいまで盛んに行われていた「嘉祥の日」というお祭りがあります。

6月16日に、お菓子などを神さまの前にお供えて、健康をお祈りしました。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食べる力」を身につける必要があります。健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がある(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物をつくる人の感謝の心

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もあるのはなぜ？

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、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳糖成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。



未来へつなげる！おいしく健康な食生活を！

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。その具体的な取組内容として、次の4つを推進しています。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 十分な野菜の摂取
- 適切な食塩摂取
- 食品ロスを減らす

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で、主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる子供は、**5人増え**ました。

【地域保健医療圏】(令和5年度)

毎日野菜料理を5回程度！
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の摂取目標量
1日350g以上

健康日本21(第三次)

主食 ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる

主菜 肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる

副菜 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をどとのえる

GOAL 2 適切な食塩摂取を！

適塩Point!

★調味料は味をみてからかけましょう！

★栄養成分表示(食塩相当量)を活用して料理の組み合わせを考えましょう！

食塩(20歳以上)の摂取目標量
1日7g未満

健康日本21(第三次)

GOAL 3 食品ロスを減らす！

減らそう！食品ロスの3つの要因

- 食べ残し
- 直接廃棄
- 過剰除去

作りすぎた! 買いすぎた! 切りすぎた!

ポスターのデータや保健所の取組はこちら

多摩小平保健所 食育の推進

安全に楽しく給食を食べるために

食べるときに、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

食えるときに「注意」が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉団子

粘性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

<体力アップ献立：鉄分>

6月3日は体力アップ献立です。体力テストで自分の体力を知ることができます。体力アップのためにはさまざまな栄養が大切ですが、なかでも「鉄分」は筋肉や血液が増えるために必要です。鉄分が多く含まれている食品は、レバーや赤身の肉のほか、納豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」。野菜類は果物などのビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と一緒にとることで吸収率が高まります。鉄分を積極的にとりましょう。

5月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県・茨城県	こまつな	西東京市	たけのこ	石川県・山形県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県	長ねぎ	西東京市・茨城県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県、宮城県、鹿児島県	大根	西東京市・千葉県	じゃがいも	鹿児島県	さやえんどう	千葉県
	かつお	静岡県	きゅうり	西東京市・群馬県	ごぼう	熊本県	さやいんげん	千葉県
	ちりめんじゃこ	兵庫県	キャベツ	神奈川県・千葉県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県
	ししゃも	アイスランド	もやし	栃木県	ほうれん草	群馬県	チンゲン菜	千葉県
	おかひじき	千葉県	にら	茨城県	にがうり	沖縄県	甘夏みかん	三重県
	たまねぎ	兵庫県	セロリー	静岡県	さつまいも	千葉県	美生柑	愛媛県