

6月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和7年 5月28日

陽花の花が美しく色づく季節になります。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 きゅうしゅくもくひょう

今月の給食目標:よくかんで食べよう



6/4~6/10

歯と口の健康週間



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、食べ物本来の味かわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や咽頭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。

6月は食育月間です!
「食育基本法」制定から20年

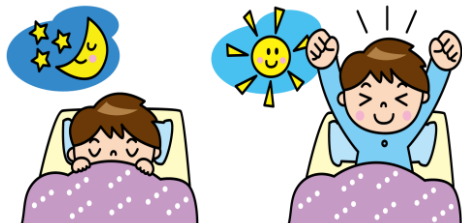
食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな課題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな課題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



元気な毎日 朝ごはんから

主食

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・めんなど

主菜

身体をつくるもとになる
肉・魚・卵・大豆など

副菜

身体の調子を整える
野菜・きのこ・海藻など

朝食を食べる習慣は、
バランスのよい栄養素・食品摂取につながります。

朝食で主食・主菜・副菜を
そろえている子供の割合
2人に1人しかいません!

朝食でバランスのよい食事を

バランスのとれた朝食 2つのポイント

ポイント01 ワンプレートで主食・主菜・副菜
忙しい朝に何品も作るのは大変!という方には、ワンプレート(複合料理)や汁物がおススメ。準備や片付けの負担軽減につながります。

ポイント02 手軽に食べられる食材を活用
いつもの食事に手軽に食べられる食材を簡単プラス!

卵 納豆 冷凍の食材 加工品

ハムエッグトースト (主食・主菜) サラダ (副菜) ごはん (主食) 豚汁 (主菜・副菜) 三食丼 (主食・主菜・副菜)

リーフレットのデータや詳細はこちら
多摩小平保健所 食育の推進

東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



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はならない食品です。今だけでなく、未来の自分の健康のために、残さず飲みましょう。

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。

牛乳からできる食品は何があるの?

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



かむってすごい!



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。

