



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 8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。

6月
食育月間



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



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せんか？

自分の健康のためにできること

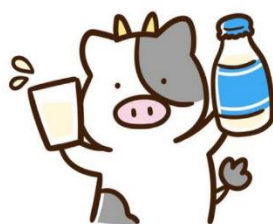
朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

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

ほんと 本当にきれい?	エネルギーが足りない!
手を洗ってないけどいいよね!	脳にエネルギーになるんだよ
あつ! あつ!	脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!
あー! あー!!	そっか! じゃあしっかり食べないとね

6月は牛乳月間です!

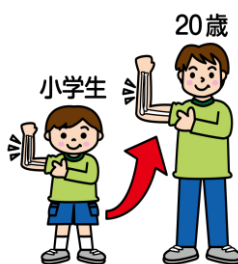


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

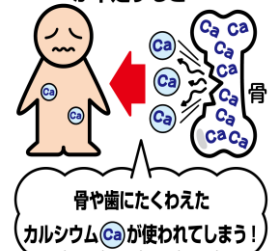
給食にはどうして牛乳が出るの?

牛乳には「カルシウム」が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、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。そして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。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

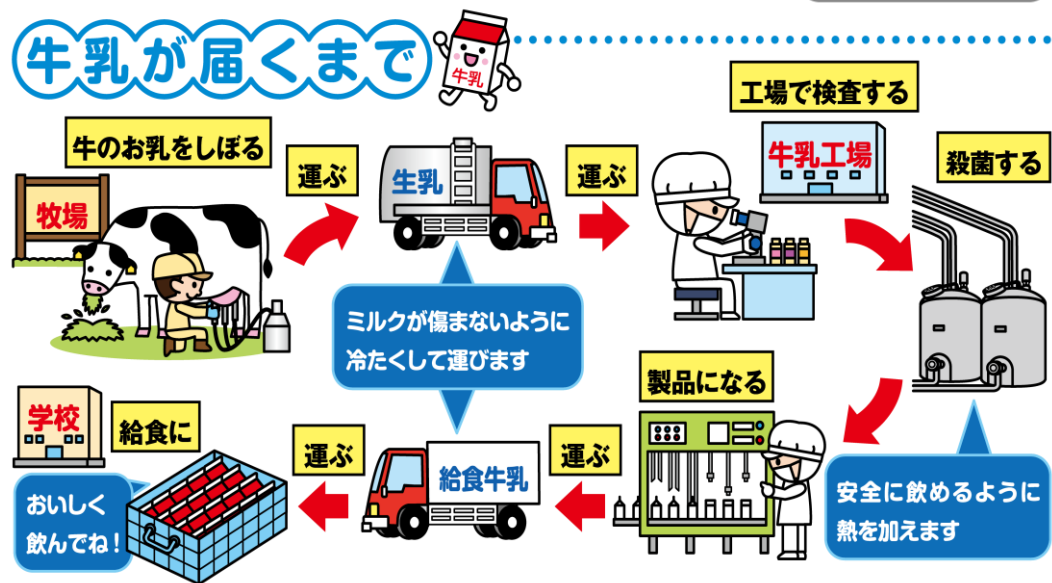
農産物以外の食品



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの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。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------