

# 6月給食だより



梅雨の時期になり、じめじめしたり、むしむししたりして、食欲が落ちてしまうこともあるかもしれません。これから迎える夏本番を元気に過ごせるよう、今から体調管理に気を付け、給食でバランスよく栄養素をとり、元気で丈夫な体づくりをしましょう！

**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J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る機会にしましょう。



**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。

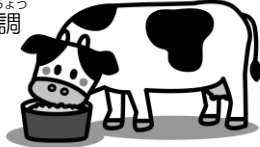
**Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？**

**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、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪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。



～牛乳クイズ～

牛さん1頭から1日に絞れるお乳の量は、牛乳パック（1リットル）およそ何本分でしょう？

- 3本
- 30本
- 300本

答えは一番下にあります。

**食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！**

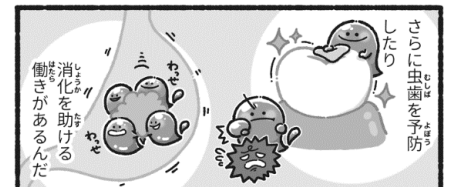
**日々の「食べること」を見直してみませんか？**

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

**家庭で取り組みたい「食育」**

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える

**だ液（つば）の働き**



クイズの答え：②30本（1頭から1日20～30ℓ出るそうです。）

ひと口30回を意識して  
よくかんで食べましょう