

# 6月 給食だより

令和4年5月30日  
港区立高陵中学校

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。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。 

参考: 農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

## 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。



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、牛は暑さに弱いので、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。



## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れることが大切です。

6月7日の給食では、カミカミ大豆とイカの甘辛揚げを出します。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

### あとがき

給食試食会の申込書の質問記入欄にて、「家庭の食事の準備と違い、大量に作ることによってよりおいしくなるメニューは何ですか。」という質問をいただきました。調理員と話したところ、全員一致で、カレーやおでん、ポトフなどの煮込み料理でした。また、鶏ガラと野菜の切れ端を2~3時間ぐつぐつ煮とるスープも、素材のうまみを生かしたおいしさがあると思います。また、「給食の献立作りで一番大切にされていることはどんなことですか。」という質問もありました。大切にしていることは、このスペースでは書ききれないほどたくさんあり、「一番」を決めることは難しいですが、来月、お答えしようと思います。貴重なご質問、ありがとうございました!(栄養士 加藤)

・ 5月の平均残菜率も2%を下回りそうです!毎日たくさん食べるので、とてもやりがいがあります。6月もインド、イタリア、熊本、沖縄など世界各国、日本各地の料理を作ります。もうすぐ運動会があるので、たくさん食べてしっかり栄養をとって頑張ってください!(調理師 中島)