

# 6月給食だより

## 未来へつながる「食」を考えよう

わたし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？

6月は  
食育月間



## 自分の健康のためにできること

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

## 食の未来のためにできること

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

## 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

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

## 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？

### カルシウムの量

20歳小学生

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。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られます。だから給食では牛乳が出るのです。

## 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、工場ですべて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。

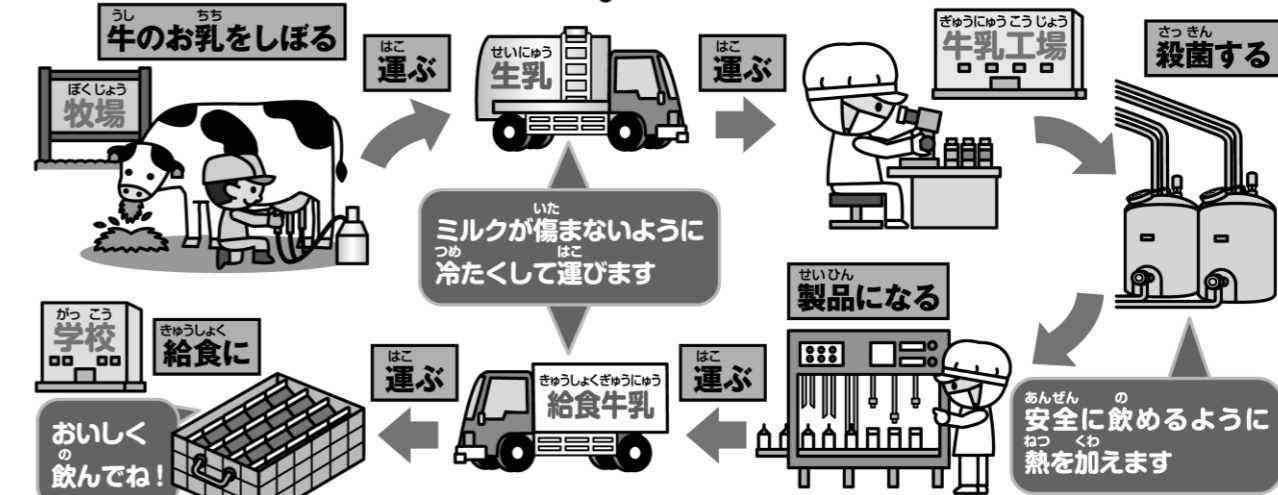
## 体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



## 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。



令和8年度 6月学校給食献立表

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(19回)・附属幼稚園(9回)



Table with columns: 日付, 主食, 牛乳, おかず, 使う材料とからだでのほたらき (赤, 血や肉や骨を作る食品, 黄, カや体温のもとになる食品, 緑, 体の調子をととのえる食品), 家で補う食品. Rows include dates from 1月 to 18日.



今月はこのマークがある日に給食を食べます

Table with columns: 日付, 主食, 牛乳, おかず, 使う材料とからだでのほたらき (赤, 血や肉や骨を作る食品, 黄, カや体温のもとになる食品, 緑, 体の調子をととのえる食品), 家で補う食品. Rows include dates from 19日 to 30日.

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

★みんなで作ろう わくわく給食★

6月は4年生のリクエストメニューを献立にとり入れました。たくさんのリクエストがあり、どれをとりに入れようか迷いましたが、6つのメニューを選びました。楽しみにしててくださいね。(献立表のおかず欄に★印がしてあるメニューです。)

- 4日(木)くじらのたつたあげ.....くじらがジュシーでおいしいから。
8日(月)かぼちゃグラタン.....グラタンのさくさくと、中のかぼちゃがおいしいから。
12日(金)豚キムチ.....からくでご飯に合うから。
25日(木)野菜たっぷり塩ラーメン.....美味しい野菜で栄養がとれるから。
29日(月)ABCスープ.....いろんな数字や英語があって面白いし、美味しいから。
30日(火)納豆とえ.....野菜と納豆があって野菜が美味しいから。

アンケートに食べたいおかずと、そのおかずを選んだ理由も書いてもらい、メニューと合わせて紹介しています。サラダなど野菜のおかずのリクエストもたくさんありました。
次回のわくわく給食は、9月です。5年生のリクエストメニューを献立にとり入れたいと思います。