



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に、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?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりつけてほしいからです。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
20歳
小学生

体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...



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。

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、これからは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

給食メニュー紹介

今日紹介する給食メニューは6/1(月)に登場する「豆腐チゲ」です。豆腐は水分が多く、消化にもやさしい食べ物です。体にやさしく栄養もしっかりとれます。

☆材料(4人分)☆

豚肉	100g
木綿豆腐	300g
にんじん	52g
白菜	160g
白菜キムチ	40g
しめじ	17g
にら	28g
ごま油	2g
みそ	大さじ1
赤みそ	大さじ1弱
トウバンジャン	0.04g
食塩	ひとつまみ
鶏がらスープの素	小さじ1弱
みず	200g

☆作り方☆

- 野菜を煮る。
- 豚肉を加える。
- 白菜キムチを加える。
- 調味料を加える。
- 豆腐、にらを加える。
- 最後にごま油を加える。

給食なので辛さは控えめに作っています。
お好みでトウバンジャンの量を調節してくださいね!