

6月 給食だより

令和4年度 6月号
清瀬第三中学校



6月は「食育月間」です。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、みなさんは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。

食べることは生きること ～ 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？

何個□
出来ますか？

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



6月1日は「牛乳の日」

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。



～6月献立紹介～



読書月間
図書&給食

20日(月)『日本の食文化 ⑫ 九州2・沖縄』
ゴーヤチャンプルー



23日(木)『世界の料理 いただきます。』
インドネシア料理 ナシゴレン ガドガド スープアヤム

15日(水)『日本の食文化 ⑤ 甲信越』 山梨県郷土料理
この本の中にはありませんが、「浅利与一」を紹介します。

【浅利与一；山梨県の武将】

壇ノ浦の戦いにおいて、『400mも離れた場所から射てきた矢を射返し、相手を倒してしまった』と「平家物語」に書かれています。

弓の名手、三与一の一人として源頼朝御家人として活躍した武将です。



©中央市