

6月 給食だより

令和8年5月29日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
栄養士 本間 明日香

未来へつながる食を考えよう

私たち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？



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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

6月のこんだてから

11日(木) 『入梅こんだて』

入梅とは、「暦の上で梅雨が始まる日」で、今年6月11日です。ちょうどこの時期にとれるイワシは、あぶらのりがとてもよく、一年のうちでいちばんおいしくなることから特別に「入梅イワシ」と呼ばれています。そんな入梅イワシと、「梅」を使った季節を感じる献立です。お楽しみに♪

22日(月) 『あじさいゼリー』

あじさいの花が色づく季節です。喜多見小にもたくさんのあじさいが植えられていますね。そんなあじさいの花をイメージして、給食では、ぶどうジュースのゼリーと、カルピスのゼリーをシロップに浮かべたデザートを作ります。見て美しく、食べておいしいゼリーです！



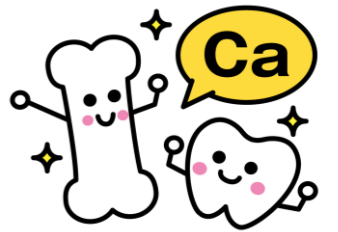
6月は牛乳月間です!



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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深めましょう。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳が届くまで

