

給食だより

2025.5.30
台東区立駒形中学校



6月は気温や湿度が高くなってきて体が慣れるまで、疲れが出やすい時期かもしれません。今月は、定期考査、運動会、二年生は霧ヶ峰移動教室と行事が続きます。毎日、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、体調を崩さないように気を付けましょう。また、運動会練習、部活動の試合など運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事が必要です。その上で、前日や当日の朝には、エネルギー源になるご飯やパンなど主食を多めにとりましょう。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆虫歯を予防する
- ◆あごの発達を助ける
- ◆食べ過ぎを防ぐ
- ◆栄養の吸収がよくなる



6月6日(金) 締め切り

7月2日(水)PTA主催 給食試食会を開催します。申込用紙を各ご家庭に配布いたしました。なお、駒形中学校ホームページのトップページ 新着配布文書にも申込用紙PDFデータを載せております。必要に応じてご活用ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

牛乳 飲んでいますか?

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はならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

6月1日は
牛乳の日

6月は
牛乳月間



牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。



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。



温めると
香りを強く
感じます。



牛乳からできる食品は何があるの?

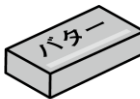
牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



練乳



アイスクリーム



スキムミルク



乳酸菌飲料

