



# 令和4年度 6月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

献立名		一口メモ
 <p>6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」</p>		<p>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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。</p> 
<p><b>Q.</b> なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？</p> <p><b>A.</b> 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。</p>		<p><b>牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>たんぱく質</b> …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。</li> <li><b>カルシウム</b> …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。</li> <li><b>ビタミンA</b> …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。</li> <li><b>ビタミンB2</b> …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。</li> </ul>
6/1 (水)	ごはん チンジャオロースー だいこんのナムル 豆腐スープ	6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品の良さを見直し、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしたいです。牛乳の成分や味は、牛乳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。牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、あっさりした味になります。
6/2 (木)	ココアパン 赤魚の香味焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考える期間です。健康で豊かな毎日を送れるようになるために、食や健康に関心をもってほしいと思います。「食べることができる喜び」「食べ物の産地やどのように作られているか」「伝統料理やふるさとの味を大切に作る」などを意識しながら食事をしてみてください。
6/3 (金)	ごはん しそ味ひじき 切り干しだいこんの サラダ 山菜うどん	6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な心と体をつくるためには、栄養をしっかり摂ることが大切です。歯と口が健康でないと、食べ物をよくかんで食べることができず、栄養を十分に吸収することができません。よくかんで食べ、歯みがきをしっかりと、歯と口の健康を守りましょう。