

# 6月 給食だより

## 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？

6月は食育月間

### 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

食べ物は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

## 給食センターをのぞき見！

### 4月「手作りイチゴジャム」が初登場しました！



旬の食べ物を知ってほしい、地域の食材を食べしてほしいと思い、美しいいちごさんのイチゴ120kgを使い、手作りジャムを作りました。

1時間以上煮ると、とろみが出て、色もぐっと濃くなるよ♪

### 5月「手作りごまがし」を作りました！



マシュマロを溶かすよ～！

ゴマなどの材料を入れてよく混ぜるよ！給食ではレーズンも入れて栄養アップ♪

鉄板に流し込むよ！

しっかり押して固めるよ！

この日は琉球料理の献立でした♪

固まったら切るよ！

力が必要だよ～！

## 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ついて、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」をしっかりとってほしいからです。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

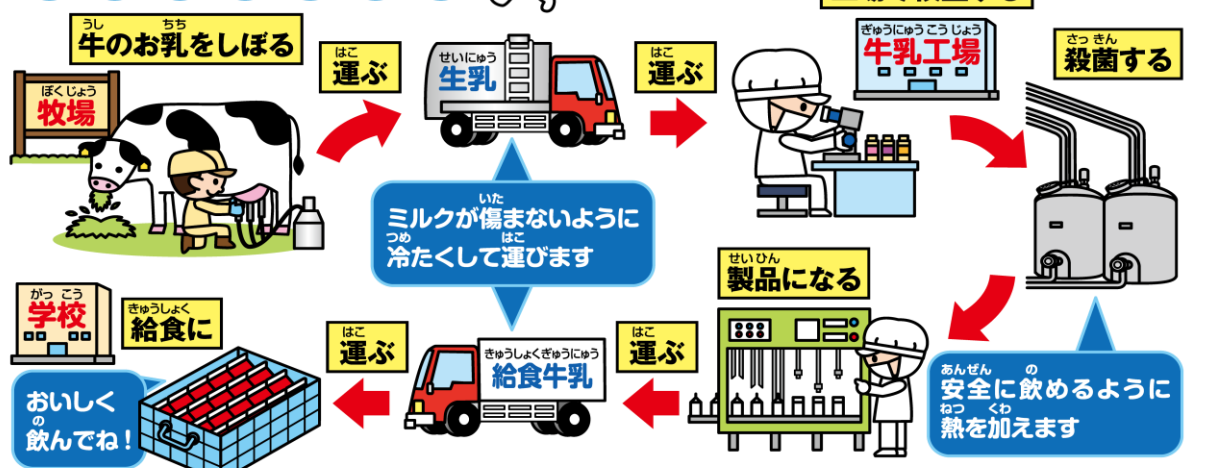
### 今日の牛乳どんな味？

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、工場ですべてつくられる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品

## 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。