

# 6月 給食だより

令和8年6月(第3号)  
羽村・瑞穂地区学校給食センター

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>あさ 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 は 牛乳月間 です!



## 給食にはどうして牛乳が出るの？

**カルシウムの量**

20歳

小学生



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムには骨や歯をつくる材料になったり、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があります。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、丈夫な体がつくれます。だから給食には牛乳が出るのです。

からだ(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

## 今日の牛乳どんな味？

牛乳はいつも同じ味のように感じるかもしれませんが、白によって少し味が違うこともあります。それは、工場ですべて同じように作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。季節やえさ、牛の体調によっても味が変化します。

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

しょく ちゅう どく よ ぼう

# 食中毒予防 3択クイズ



**Q1** まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① やさい にく あと き  
野菜は肉の後に切る
- ② しょくざい あら つか  
食材ごとに洗って使う
- ③ にく やさい つづ き  
肉と野菜を続けて切る

**Q2** 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① あ  
から揚げ
- ② めだま や  
目玉焼き
- ③ さ み  
お刺し身

**Q3** 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① ちか  
シンクの近く
- ② いた ちか  
まな板の近く
- ③ れいぞうこ  
冷蔵庫

**Q4** 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？

- ① た  
そのまま食べる
- ② かる あたた  
軽く温める
- ③ じゅうぶん かねつ  
十分に加熱する

**Q5** 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① す すぎたら  
食べられない  
賞味  
期限
- ② おいしく  
食べられる  
賞味  
期限
- ③ かいふうご  
開封後も  
賞味  
期限まで  
あんぜん  
安全

★しつかり加熱することで、多くの食中毒菌はやっつけられます！

01＝② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい)  
02＝① (肉やお刺身以外の賞味期限は食中毒菌が多いため)  
03＝③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため)  
04＝① (一晩経つと、食中毒菌が増えていることがあるため)  
05＝② (安心して食べられる期限は「消費期限」といふ)

2023