

きゅうしょくだより

だんだんと気温や湿度が高くなり、夏に向かってプール学習等も始まってくる6月。毎日元気な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？



未来へつながる食を考えよう



毎年6月は食育月間・
 毎月19日は食育の日

自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを た 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>えんぶん 塩分のとり過ぎに す 気を付け、 「適塩」を いしき 意識する</p>
--	--	--

食の未来のためにできること

<p>た もの なに 食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た もの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを へ 減らす</p>
--	--	--

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>しよくじ 食事はよくかんで た 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>ただただ食べたりの飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	---	--	--

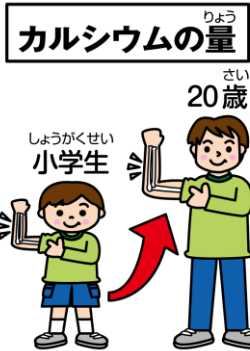
6月は牛乳月間です!



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られます。だから給食では牛乳が出るのです。



カルシウムの量

20歳

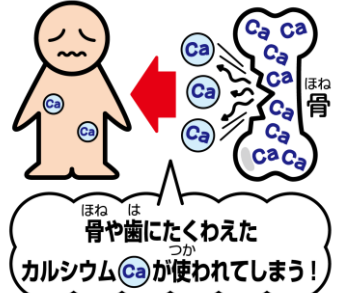
小学生



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、工場でも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。

体(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!

牛乳は「農産物」!

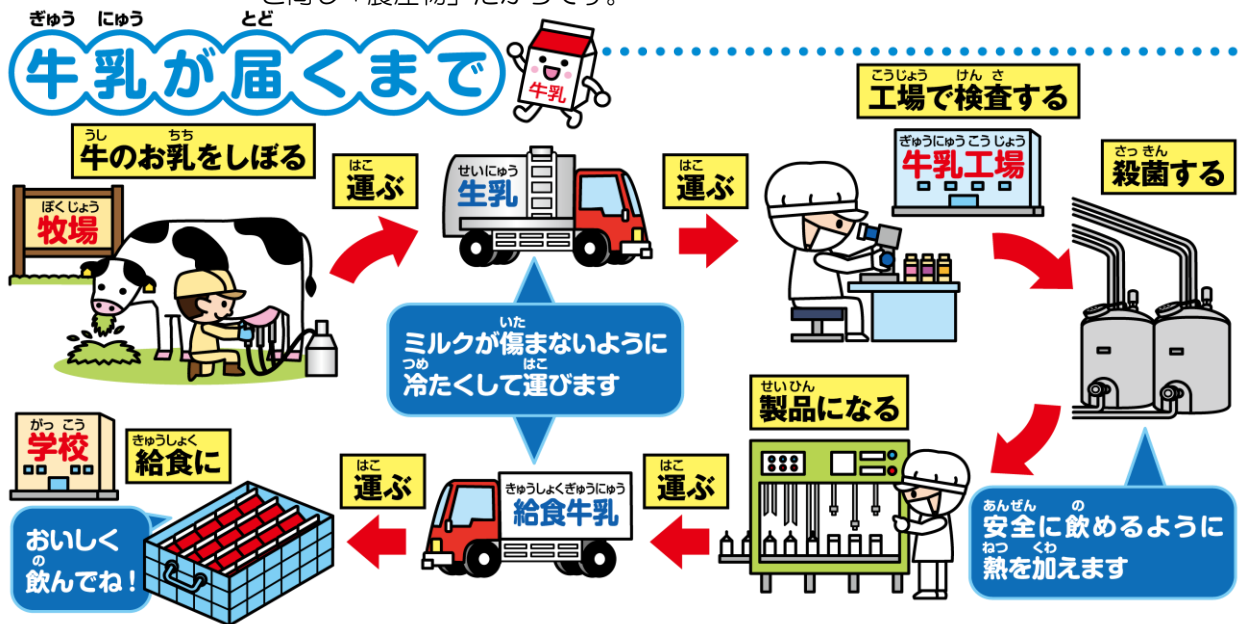


牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

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。