

# 給食だより 6月号

令和4年5月31日  
杉並区立和田中学校  
校長 村山忠久  
栄養士 金澤千絵

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。じょうぶな歯でしっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。



## 毎日の病気を防ぐ食生活のポイント

|                       |                          |                                  |                         |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| よくかんで食べる              | おやつは時間と量を決めて食べる          | 食べたらしっかり歯をみがく                    | 栄養バランスの良い食事を心がける        |
| かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。 | ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。 | フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。 | 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。 |

### 6月の給食より 国内産食材の日は17日（金）と28日（火）です。

お弁当給食（1日）：運動会予備日は給食をお弁当箱につめたお弁当給食が出ます。

歯と口の健康習慣（2日）：かみごたえのあるするめを使ったかみかみサラダが出ます。  
よくかんで食べましょう！

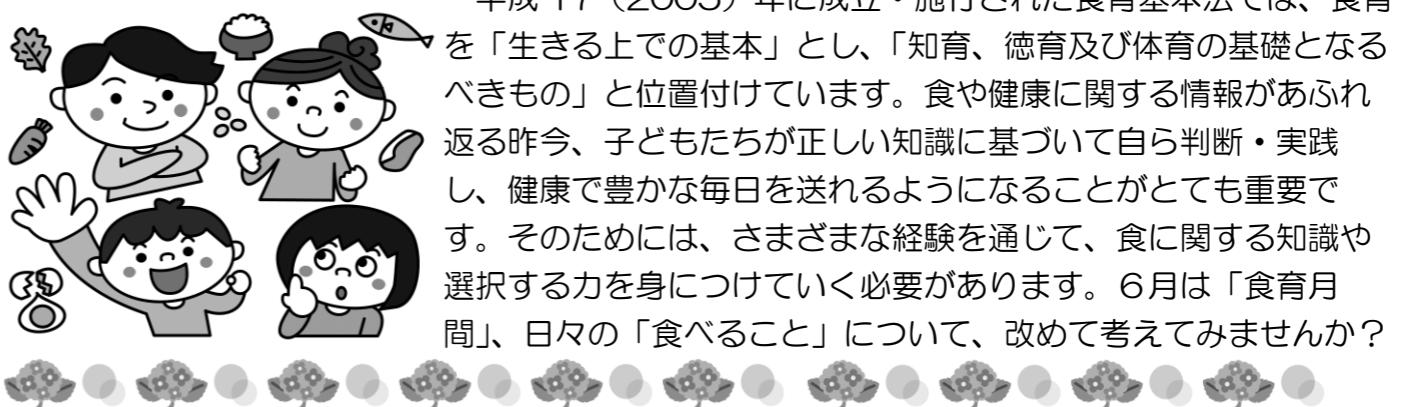
入梅（10日）：天気予報で発表される梅雨入りではなく、暦の上の梅雨入りが入梅です。入梅にちなみ、梅干しを使ったアヒの梅あんがらめが出ます。

夏至（21日）：大阪では夏至の頃にたこを食べる風習があります。田植えの時期ということもあり、たこの足や吸盤のようにしっかりと根付いてほしいという農作への願いが込められています。

沖縄慰霊の日（23日）：沖縄戦犠牲者への追悼の意と、世界平和を願う日です。「じゅうしい」は混ぜご飯、「イナムドウチ」はぶた肉入りの具沢山のみそ汁です。

夏越の祓（30日）：一年の折り返しに、無病息災を祈る厄払いの儀式です。水無月は、ういろうの上に小豆をのせて作る、京都発祥のお菓子です。小豆の赤い色や三角形にカットした形には厄除けの意味が込められています。

## 食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の食べることを見直してみませんか?



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？



### 6月1日は「牛乳の日」

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。

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 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。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になる。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくる。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わる。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わる。

カルシウムについては、一日に摂ることが推奨されている量の50%を給食で取ることが勧められています。

中学生の一日の推奨量が約1000mgであるため、給食では約500mgの摂取が望ましいということですね。給食で毎日出る牛乳は1本で220mgのカルシウムが含まれていて、1食で摂りたいカルシウム量の約半分を牛乳でまかなっていることになります。

牛乳を飲んで骨太を目指そう！！

