



6月 給食だより

2026年6月
富士吉田市学校給食センター

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？

6月は 食育月間



自分の健康のためにできること

<p>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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

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>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり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歳ごろまでにはほぼ決まります。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。



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、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。



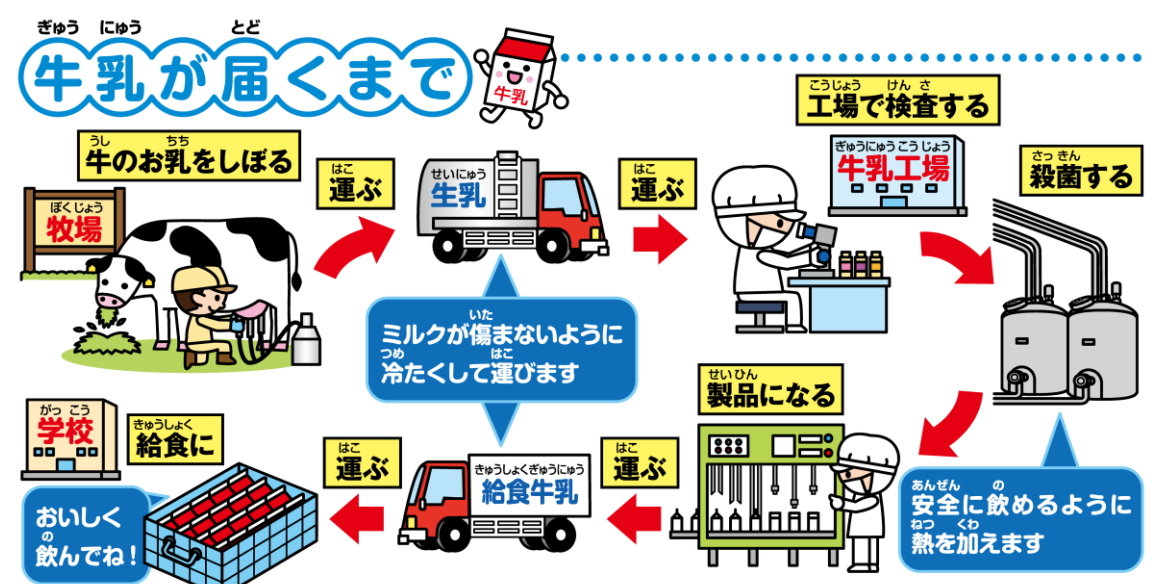
体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...



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！



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。

しよく ちゆう 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 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 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 から揚げ
- ② めだまや 目玉焼き
- ③ 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 シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?

- ① そのまま食べる
- ② 軽く温める
- ③ 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 す過ぎたら 食べられない 期限
- ② おいしく 食べられる 期限
- ③ 開封後も 期限まで あんぜん 安全

こたえ Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②



BOOK LUNCH

ブックランチ

今年度から始まった、本の中に登場する食べ物や料理を給食で紹介する「ブックランチ」。

給食を通して、本に親しみ読書の楽しさを味わいましょう。



6月30日 (火) 黒糖パン・ABC スープ

6月は「給食アンサンブル」著者:如月かずさ(光村図書)という一冊です。
いつもどおりの、けれど誰かにとっては特別に感じる給食。給食を通じて、自分自身と他者とのかわりを見つめなおす、心温まるお話の中から、黒糖パンとABCスープが登場します。
みなさんは「特別な給食」がありますか?

