



6月給食だより



2025年5月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

育てよう！食べる力＝生きる力！

「食育」は、様々な経験を通して、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選ぶ力を身に付け、健康な食生活を送る力を育てることです。国全体で一層食育に取り組むことになった「食育基本法」が定められてから20年となりました。6月は「食育月間」でもあります。この機会にできることから取り組んでみるのはいかがでしょうか？

- 1 みんなで楽しく食べよう


- 2 朝ごはんを食べよう


- 3 バランスよく食べよう


- 4 太りすぎないやせすぎない


- 5 よくかんで食べよう


- 6 手を洗おう


- 7 災害にそなえよう


- 8 食べ残しをなくそう


- 9 産地を応援しよう


- 10 食・農の体験をしよう


- 11 和食文化を伝えよう


- 12 食育を推進しよう



農林水産省 食育ピクトグラム

よくかんで健康な体を作ろう！

食べ物をゆっくり味わって食べていますか？

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことは健康づくりの第一歩。食べる時はよくかみ、食べた後は歯をみがいて、歯と口の健康を保っていきましょう。



「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ

牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせて日本では一般社団法人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。



6月1日は牛乳の日

6月は牛乳月間



給食には、どうして牛乳が出るの？

A. 成長期のみなさんに重要なカルシウムを多くふくんでいるから

カルシウムは歯や骨の材料になります。骨量のピークは18～20歳ごろで、歳を重ねるごとに減少していきます。今のうちに骨の量を蓄えていきましょう。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

A. 牛乳にふくまれるたんぱく質や脂質の小さな粒に光が乱反射するから

雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。ちなみに、バターが黄色いのはビタミンAの仲間のβ-カロテンという黄色い色素によるものです。



かむってすごい！

よくかますにのみこんでない？

のうみそさん



よくかますにのみこんでない？

のうみそさん



よくかますにのみこんでない？

のうみそさん



よくかますにのみこんでない？

のうみそさん



6月1日 牛乳

世界牛乳の日

WORLD MILK DAY



よくかますにのみこんでない？

のうみそさん

保護者の方へ

【給食の持ち物について】

給食当番のお子様は配膳の時にマスクを着用します。机に敷くランチョンマットや口をふくハンカチ等と一緒にマスクもご準備ください。あらかじめランドセルのファスナー付きポケット等にも予備のマスクをご用意いただくと助かります。

【連続して欠食する場合】

連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。