

6月給食だより

2025年5月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
栄養教諭

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は
食育月間
毎月19日は
食育の日

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



睡眠には心身の疲労を回復させるとともに、脳や体を発達させる働きがあります。早起きは朝の光を浴びると、セロトニンが分泌され、心も体も元気になるます。また、朝ご飯を食べることで、午前中から勉強や運動を頑張ることができます。

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



食事を囲んでの団らんは家族のコミュニケーションの場であり、心を豊かにする場でもあるため、大切にしていきたいですね。

◎5月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
キャベツ	神奈川県	ピーマン	茨城	肉	鶏肉 岩手・福島
きゅうり	群馬	チンゲン菜	静岡		豚肉 群馬・神奈川
人参	長崎	えのき	長野	魚介	シルバー ニュー・ジラード
にんにく	青森	しめじ	長野		あじ ニュー・ジラード
しょうが	高知	マッシュルーム	千葉		ほっけ アラスカ
セロリ	静岡	白菜	茨城		ししゃも ノルウェー
玉ねぎ	北海道	大根	町田・八王子		かつお 千葉・宮城
じゃがいも	鹿児島	小松菜	町田		赤魚 アラスカ
もやし	栃木	美生柑	愛媛	米	精白米 広島・栃木・宮城
ねぎ	群馬	りんご	青森	牛乳	牛乳 北海道・岩手
グリーンアスパラ	香川	カラマンダリン	愛媛		神奈川・千葉
にら	茨城	清見オレンジ	和歌山		茨城・岡山
ごぼう	青森	たまご	埼玉		

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「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、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。

給食には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ?

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの?

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

