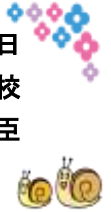


# 6月 給食だより

2026年5月29日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 鶴岡 武臣  
栄養教諭



## 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？



### ●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。

4日(木)～10日(水)の歯と口の健康週間にあわせて、噛み応えのある給食を提供します。



### ◎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	
野菜	きゅうり	埼玉	野菜・果物	きぬさや	福島	卵	たまご	埼玉	
	キャベツ	神奈川		レタス	長野		肉	鶏肉	岩手
	人参	徳島・千葉		マッシュルーム	千葉			豚肉	群馬・神奈川
	玉ねぎ	北海道・静岡		えのきたけ	長野	魚介	ほっけ	ロシア・アメリカ	
	にら	栃木		小松菜	町田		ししゃも	ノルウェー	
	ごぼう	青森		長ねぎ	町田		かつお	千葉・宮城	
	もやし	栃木		大根	千葉・町田		いか	ペルー	
	にんにく	青森		じゃがいも	鹿児島		ホキ	ニュージーランド	
	青ピーマン	茨城		ニューサマーオレンジ	宮崎		さごし	韓国	
	しょうが	高知		カラマンダリン	和歌山	米	精白米	茨城	
	セロリ	静岡		甘夏	熊本		牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	アスパラガス	山形		りんご	青森				
	赤パプリカ	熊本		河内晩柑	愛媛				
	白菜	茨城							



# 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?

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!

### カルシウムの量

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂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れます。だから給食では牛乳が出るのです。



### 牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」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、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



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。