

給食だより 6月号



6月は国が定める「食育月間」です。「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

毎日を元気に過ごすためには、何をどのように食べるかが重要です。また、未来へつながる「食」について考えていくことも大切になります。食育月間にあたり、食について改めて考える機会になればと思います。

自分の健康のためにできること

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

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」です。牛乳には、「カルシウム」を多く含みます。

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になるほか、筋肉を動かしたり、脳の神経細胞の働きにも深く関わったりと生命活動に必要な栄養素です。

骨に貯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。カルシウムを効率よくとるため、給食では牛乳が出ます。



牛乳は、牛が食べるえさや環境によって風味が変わります。牛乳は、野菜や果物と同じような「農産物」であるためです。



5月の主な使用食材の産地

にんじん	徳島	いんげん	沖縄	かつお	千葉、宮城
れんこん	茨城	もやし	栃木	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ
大根	神奈川	しめじ	長野	大あじ	ニュージーランド
ごぼう	青森	ピーマン	茨城	米	佐賀
じゃがいも	鹿児島	白菜	長野		
ねぎ	埼玉	アスパラガス	愛知		
にんにく	青森	ほうれんそう	愛知、町田		
玉ねぎ	兵庫、町田	にら	愛知		
キャベツ	愛知	小松菜	町田		
きゅうり	福島、町田	えのきたけ	福岡		
赤ピーマン	茨城	カラマンダリン	愛媛		
しょうが	熊本	日向夏	高知、愛媛		

今月の地場産野菜

たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ズッキーニ、にんにく、ブロッコリー

を予定しています