

6月 給食だより

日野町教育委員会
幼稚園・小学校

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付け、「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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

地場産物活用週間

(15~19日)

日野町や滋賀県の食材をたくさん使います。



日野町産

米(みすかがみ)・たまねぎ・じゃがいも・蔵尾ポーク・鹿肉・日野菜ピクルス・日野菜の葉

滋賀県産

牛乳・鶏肉・永源寺こんにやく・こあゆ・豆腐

2日

サッカーワールドカップ献立

6月11日にサッカーのワールドカップが開幕します。給食でも、開催地のアメリカ・カナダ・メキシコにちなんだ料理を出します。

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、牛乳に多く含まれる「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。

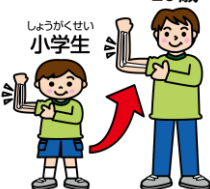
体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

カルシウムの量

20歳



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。



牛乳は「農産物」! 牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



農産物以外の食品

図書コラボ給食

6月25日は

『はらぺこあおむし』

作: エリック・カール
訳: もりひさし



たまごから生まれたあおむしは、とてもおなかがペコペコ。月曜日はりんご、火曜日はなし...と、毎日たくさん食べます。土曜日にはケーキやアイスなども食べすぎて、おなかが痛くなってしまいます。でも日曜日に葉っぱを食べると元気いっぱい! そのあとサナギになって眠り、やがてきれいなチョウチョになって、大きく羽ばたいていくのでした。

給食では、絵本に出てくるチョコレートケーキをイメージし、チョコカップケーキを作ります♪お楽しみに♪

よくかんで
食べよう

