

食育だより 6月

令和8年度
志布志市立学校給食センター



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で、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歳ごろまでにはほぼ決まります。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。

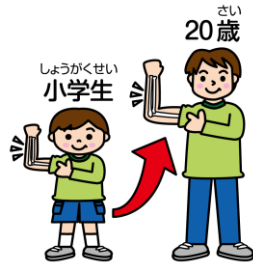


今日の牛乳どんな味?

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。

牛からお乳をしばって、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。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



牛乳は「農産物」!



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



食事をおいしく食べて健康な体をつくるには歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。6月の給食では、『かみかみデミシチュー』と『カムカムソテー』を提供します。この他にも給食にはいろいろなかみかみメニューが登場しているので、探してみてくださいね。

かみかみデミシチュー：1日(月)Aコース【有明】
8日(月)Bコース【志布志・松山】
カムカムソテー：8日(月)Aコース【有明】
1日(月)Bコース【志布志・松山】

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたりの飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------

★残食調査のお知らせ★

6月22日(月)～26日(金)にAコース(有明地区)の小学校3・4年生と中学校2年生を対象に残食調査を実施します。ぜひ、クラスで残食ゼロを目指して取り組んでみてください。

食べられるのに捨てられる食品ロス

食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。