

# 6月 給食だより

令和 8 年 6 月 12 日  
 北区立堀船中学校  
 校長 鈴木 格也  
 栄養士 森田 明日香



## 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>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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



かむってすごい！



- ① 

あ、よくかまずにのみこんでない？

のうみそさん

んんんんん
- ② 

まんぶくサインが脳に伝わって食べすぎを防ぐし

ごちそうさま

ももももも

ゆつくりよくかんで食べるとね
- ③ 

勉強もはかどるよ

脳が活発に働けるようになって

スラスラ

は、くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です。

かむことを意識して食べましょう。

6月4日～10日は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する『歯と口の健康週間』です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、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週間をつけましょう。

④ 

かむってすごいね！

体温が上がる

消化を助ける

虫歯予防

ほかにもいいことがいっぱい



# 6月は牛乳月間です!



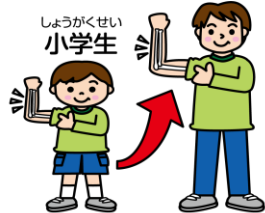
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

## 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られます。だから給食では牛乳が出るのです。

### カルシウムの量

20歳

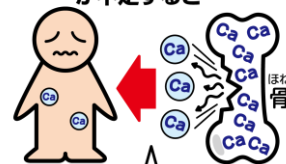


## 今日の牛乳どんな味?



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います。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、「農産物」だからです。野菜や果物が1つ1つ風味が異なるように、牛乳もとれた日や場所によって少しずつ違いがあります。

からだたいえき なか  
体(体液)の中のカルシウム(Ca)  
が不足すると...



ほねは 骨や歯にたくわえた  
カルシウム(Ca)が使われてしまう!

## 牛乳は「農産物」!



「うまい」

ぎゅうにゅう やさいくだもの  
牛乳は、野菜や果物  
などと同じ「農産物」です!

### のうさんぶつがいしよくひん 農産物以外の食品



## 今月の給食紹介



### 【6月1日 牛乳の日】

ミルクパン 米粉のシチュー 杏仁豆腐 と牛乳づくしの献立でした。当日は30度と暑く、季節外れのシチューではありましたが、残菜もなく、おいしく食べることができました。

### 【6月4日 カミカミ献立】

6/4～歯と口の健康週間に伴い、カミカミ献立にしました。カミカミ献立とは、噛み応えのある食べ物やカルシウムがたくさんとれる食べ物をとり入れた献立のことです。  
噛み応えのある食べ物・・・蓮根 → 金平  
カルシウムのとれる食べ物・・・大豆・ひじき・ごま・小松菜 →大豆入りひじきごはん、金平、味噌汁  
満腹感のある給食でした。

### 【6月5日 運動会応援給食】

運動会当日は給食がないため、前日に験を担ぐ献立を取り入れました。メインは勝負に勝つカツ丼、デザートは、赤をアセロラジュース、白をカルピスジュースで表した紅白ゼリーです。

### 【6月11日 入梅】

入梅とは、暦の上では梅雨入りのことです。この時期に獲れる鰯は入梅いわしと呼ばれ、産卵前で脂がのっていて一年で一番おいしいとされています。給食では、いわしの梅煮を作りました。

### 【6月12日・15日 W杯応援給食】

FIFA ワールドカップ 2026 が 11 日開幕します。出場国の料理を献立に取り入れました。6か国の料理をぜひお楽しみください。