

# 6月給食だより

令和8年6月  
熊野町

## 6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



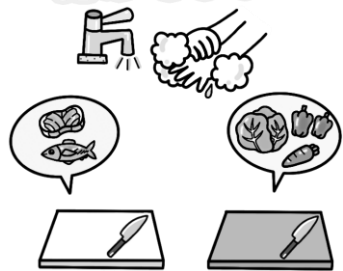
家族と共にする食事**〈共食〉**は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

### 蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを**「付けない・増やさない・やっつける」**が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

### やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

## 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。

### カルシウムの量

20歳



小学生

### 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。

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!

### 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



## 牛乳が届くまで

