

給食だより 6月

けんこう は た 健康な歯でおいしく食べよう!

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心と体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の



の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ



ナッツ類



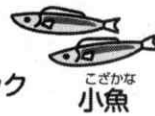
ドライフルーツ



かたや 堅焼きせんべい



野菜スティック



こざかな 小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることもあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質**... 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム**... 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA**... 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2**... エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。