



# 6月 給食だより

令和4年 5月 26日  
荒川区立第七中学校  
校長 奥秋 直人  
栄養士 石井 康子



## 6月は「牛乳月間」



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。



## 6月1日は「牛乳の日」

### 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、牛は暑さに弱いため、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。



## 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、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物



### オススメ! かみかみおやつ

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。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

6月28日には、JAむさしの東京都産のトウモロコシを出します。

毎年、地産地消で、大根、千寿ネギ、明日葉、玉ねぎ、小松菜など東京都産を使用しています。



給食のお米は、普段「青森つがるロマン」「広島県産美白米コシヒカリ」を出していますが、荒川区では、学校給食内容の充実及び保護者の負担軽減を図るため、1人1回当たりの米飯給食使用量（中学校 115g）44回分（米飯給食の1/3相当量にあたる）を現物給付しています。6月、11月、12月、1月、2月に出しているのですが、その時は「岩手県産ひとめぼれ減農薬栽培米（令和3年度産）」を出しています。