



きゅうしょくニュース



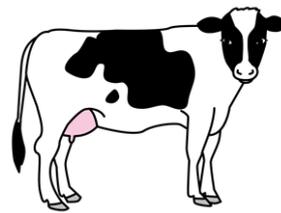
6月は食育月間です!

令和7年6月2日月曜日

5年1組のリクエスト&昨日は牛乳の日



順番に聞いていきます。7月は4年生です♪



今年度も、全クラス、リクエストメニューを取り入れます。

今日は5年生で、今日は、1組のリクエスト「フルーツパンチ」です♪ 食缶にサイダーを注いでから、配ってくださいね。

そして、6月は、食育月間です。食育とは、生きる上の基本です。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、良い食生活が送れるよう、育むことをいいます。

学校では、食に関する授業の他に、毎日の給食を通じ、食育に取り組んでいます。毎日何かを学んでもらえたら嬉しいです。

ちなみに、昨日は、牛乳の日でした。これは、牛乳の関心を高め、酪農について知ってもらうための国際デーの一つです。

さて、給食には、毎日牛乳が出ますが、それはなぜでしょう？

…答えは、裏面に載せたので、ぜひ読んでみてください。

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

牛乳 生姜 船橋市産→小松菜 人参



ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでいますか？

がつついたち こくれんしよくりょうのうぎょうきかん さだ せかいぎゅうにゅう
 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。これに合わせ、日本では一般
 社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」
 と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならな
 い食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける
 機会になればと思います。

がつ つい たち
6月1日は
 ぎゅう にゅう ひ
牛乳の日



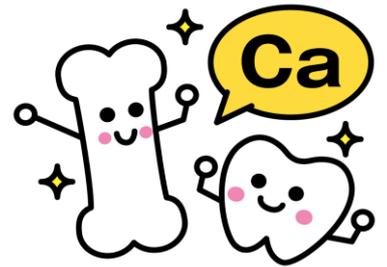
ぎゅうにゅう しろ み 牛乳が白く見えるのはなぜ？

ぎゅうにゅう ぶく しつ しぼう びりゅうし ひかり らんはんしゃ しろ
 牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く
 見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテン
 という黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた
 成分です。



ぎゅうしよく ぎゅうにゅう で 給食には、どうして牛乳が出るの？

せいちようき とく じゅうよう おお ぶく ほね
 成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や
 歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねる
 ごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたっ
 て丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。
 もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養を
 とること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



ぎゅうにゅう あじ ひ ちが 牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

ぎゅうにゅう い もの うし う だ のうさんぶつ しいかんきょう きせつ
 牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、
 えさの ちが 違ひなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わ
 せる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



ぎゅうにゅう の 牛乳が飲めない人は、カルシウムが不足しやすくなりがちです。
 ぎゅうにゅう の 牛乳のアレルギーでなければ、チーズやヨーグルトなどの他の乳製品を食べると良いですね。
 ぎゅうにゅう の 牛乳のアレルギーの人は、カルシウムの多い骨ごと食べられる小魚、豆・豆製品、ごま、小松菜
 などの緑の濃い野菜を積極的に食べることをおすすめします。
 ちなみに、今日のししゃもの唐揚げを骨ごと2本食べると、牛乳コップ約1杯分(125ml分)
 のカルシウムがとれます。よくかんで、骨ごといただきます！

