///&///&///&///&///&///&///&///&///

調布市立第三小学校 校長

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時季となりました。この時季は、晴れ間は暑かったり雨の日 はがませい きまん しつど まま へんか げんき こども なん かつどう にぶ しょくよく まは肌寒かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなり,食欲が落ちるな たいちょう くず きそくただ せいかつ こころ つっゆ きせつ げんき の き ど、体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、梅雨の季節を元気に乗り切りましょう。



こんげつ こんだてしょうかい

今月の献立紹介

#### ●6月4日(水)【歯と口の健康週間献立】

よくかんで食べると、歯がじょうぶになったり、歯並びが良くなります。この日は大豆と <sup>を</sup> 小魚をカリカリに揚げて,かむかむメニューにしました。



●6月10日(火)【ブックメニュー】 ~ぐりとぐら~

がつこのか がつはつか どくしょじゅんかん がっ としょいいん みな えら 6月9日~6月20日は読書旬間です。6月は、図書委員の皆さんが選んでくれた絵本の中から、いくつかのメニ ューを給食で紹介します。この日は、ぐりとぐらに登場するカステラを作ります。

#### ●6月11日(水)【入梅献立】

にゅうはい こよみ うえ っゅ はい じき にゅうはい しゅうはい しゅうばい しゅうばい しゅうばい 人梅とは、暦の上で梅雨に入ることです。この時季にとれるいわしは「入梅いわし」と言い、脂がのってとて もおいしいです。梅雨はちょうど梅の実が熟す時季でもあり、梅のさっぱりした味がじめじめした季節にぴったり です。この日は入梅いわしと梅ゼリーで、季節を感じる献立にしました。

●6月12日(木)【ブックメニュー】 ~もりのスパゲッティやさん~

まいこ 迷子の「あのこ」を探して,もりのみんなが大騒ぎ!無事に見つかった「きのこ」で,スパゲッティを作るお話で す。給食ではトマトときのこのスパゲッティを作ります。

●6月18日(水)【ブックメニュー】 ~パンどろぼうvsにせパンどろぼう~

にせパンどろぼうが思わず盗みたくなるほどおいしい、甘くてふわふわのぶどうパンを給食室で作ります。 焼きたてパンのおいしさ、味わってくださいね。

□ black ひ きょうどりょうり ながのけん ながのけん 令音の日【郷土料理】 ~長野県~

ながのけん きょうどりょうり 長野県の郷土料理には、サバを入れたみそ汁あります。長野は海から遠いですが、昔からサバの干物や塩漬け を保存食として使ってきました。栄養たっぶりのサバとみそのうま味が合わさった。 体 にやさしいみそ汁です。

●6月20日(金)【ブックメニュー】 ~げんききゅうしょく いただきます~

けんき 元気いっぱいの子供たちが、給食を通して体も心も大きく育つお話です。今回は、絵本に出てくるアジフライ を作ります。

### ●6月23日(月)【沖縄慰霊の日献立】

1945年、第二次世界大戦において、沖縄では激しい地上戦が行われ、多くの人が亡くなりました。この日は、 せんそう カオ へいわ かんが ひ きゅうしょく おきなわりょうり と い へいわ たいせつ 戦争のことを忘れず、平和について考える日です。 給 食 では沖縄料理を取り入れました。平和の大切さにふれる きっかけにしてほしいと思います。



6月1日は 牛乳の日 6戸は

がつういたち こくれんしょくりょうのうきょうき かん きた せかいきゅうにゅう ひ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

であうにゅう ひ がつ ぎゅうにゅうけっかん さ だ ぎゅうにゅう むかし いま がっこうきゅうしょく 「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てはならない食品です。 きゅうにゅう りかい ふか らくのう にゅうきょう かんしん む きかい よも 4 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。



## 牛乳が白く見えるのはなぜ

ぎゅうにゅう ふく 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 きぃぅ しきき 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。





### 給食には、どうして牛乳が出るの

ばいちょうき、とく じゅうよう 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 こつりょう せい しんちょう の さい しんちょう でんしょう しんちょう の しんちょう で しんちょう で しんちょう 日本 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。身長をしっかり伸ばすことはもち しょうがい しょうがい ほね いじ せいちょうき しゅうがん 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 しっかりとることも大切です。



# 牛乳の味が日によって違うのはなぜ

ぎゅうにゅう い きゅう うし う だ のうさんぶつ しいくかんきょう きせっ 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 まが、違いなどによって、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 でと たいちょう 人の体調などによっても、感じ方が変わります。







### しょく ひん 牛乳からできる食品は何があるの

うし しぼ せいにゅう ぎゅうにゅう い か にゅうせいひん つく 牛から搾った「生乳」からは、牛 乳 のほか、以下のような乳製品が作られています。











