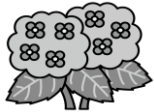


6月給食だより

令和 7 年 6 月 号
調布市立第三小学校
校長 秋 國 光 宏
栄養士

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肌寒かったりと気温と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。



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～

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】

入梅とは、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～

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す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。

●6月19日(木)【食育の日(郷土料理)】 ～長野県～

長野県の郷土料理には、サバを入れたみそ汁があります。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。栄養たっぷ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】 ～げんききゅうしよく いただきます～

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、多くの方が亡くなりました。この日は、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。

牛乳の飲んでいますか？

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「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て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。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

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



給食には、どうして牛乳が出るの？

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、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

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、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

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。

