

6月 給食だより



長子配付

令和2年6月
津幡町立太白台小学校

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる夏の季節が、今年もやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でもとくに気をつかいます。より気を引きしめて作業にあたるよう努めています。

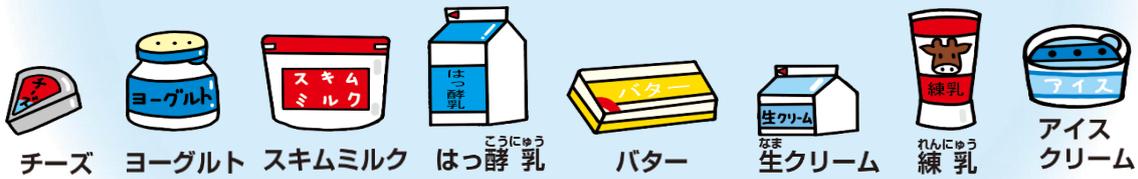
さて、6月は「食育月間」です。健康な体づくりのために「食べること」は何より大切であることを伝えていきたいと思えます。



牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は国連食糧農業機関 (FAO) が定めた「世界牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。また近年は運動との関わりも研究されています。じつは「運動+牛乳」は運動後の体の回復を早め、しかも夏の熱中症対策に役立ちそうなこともわかってきました。「牛乳は太る」という誤解から、思春期に入ると牛乳を飲まなくなる人もいますが、そんなことはありません。正しい知識で牛乳・乳製品に関心を持ち、上手に食生活にとり入れてください。食物アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをしっかりとりましょう。

いろいろな乳製品



牛乳のよさ

効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い



少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。

参考：Jミルク（2019）『乳たんぱくのすべて』



食育で育てたい「6つの食べる力」

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに次の6つの観点から食育を進めています。

社会性

思いやりと社会性

食事の重要性

食事の大切さと楽しさを実感する

心身の健康

自分の健康を守る実践力

食品を選択する力

食べ物の選択や食事づくりができる

感謝の心

自然の恵みと人の働きへの感謝

食文化

食文化を未来に伝える