



令和7年 5月30日

七尾市立能登香島中学校

ひとを良くする「食」～食育月間に寄せて～

『食』という漢字をよく見ると、『人を良くする』とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、『孤食』など食卓での他者とのふれあいが近年薄れてきていることへの心の影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は『食育月間』。それぞれの『食』を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



牛乳 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、酪農や乳業へ関心に向ける機会になればと思います。



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です。

牛乳からできる食品は何があるの?



食べて味わう

『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂』の世界

幸運な人だけが訪れることのできる『銭天堂』。店の主である紅子がすすめる駄菓子には、悩みを解決したり、願いを叶えたりする力がある一方、使い方間違えると怖い災いも降りかかることも…!?

6月26日の給食では、銭天堂の世界を味わうことのできる料理を作ります。残さず食べたら、日頃困っていることが解決したり、心に秘めた願いごとが叶ったりするかもしれませんね。



今月の給食 じゃもん

米 牛乳 豚肉 たまご あじ さば
ふくらぎ はたはた 米粉 大豆
きゅうり 太きゅうり ほうれん草
小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ

