



Aコース：和田中学校、鶴牧中学校

Bコース：落合中学校、青陵中学校



献立紹介



かむカム献立 (Aコース5日、Bコース4日)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、だ液（つば）が多く出て、食べ物の味がおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事で満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

今日の給食には、輪切りの蓮根が一枚入ったメンチカツ、切干大根や茎若布を使ったサラダが出ます。いつも以上によく噛むことを意識し、一口30回を目標に食べてみましょう。



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしましょう。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人Jミルク制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、和食の多い学校給食にも欠かせない食品です。

6月1日は牛乳の日



いろいろな牛乳

- 牛乳（成分無調整）…生乳 100%を原料とし、乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳…生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5～1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%未満のもの。
- 加工乳…生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 乳飲料…生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもので、乳固形分 3%以上含むもの。

給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は6月28日（金）に引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。

<問い合わせ先>学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879（直通）