



# 6月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

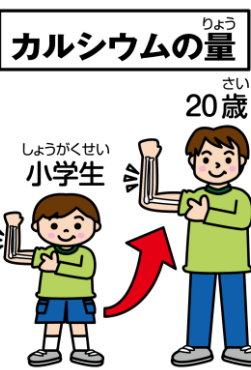
## 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の白」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食で牛乳がでるのです。

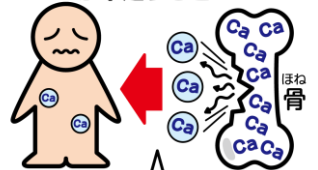


カルシウムの量

20歳

小学生

体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

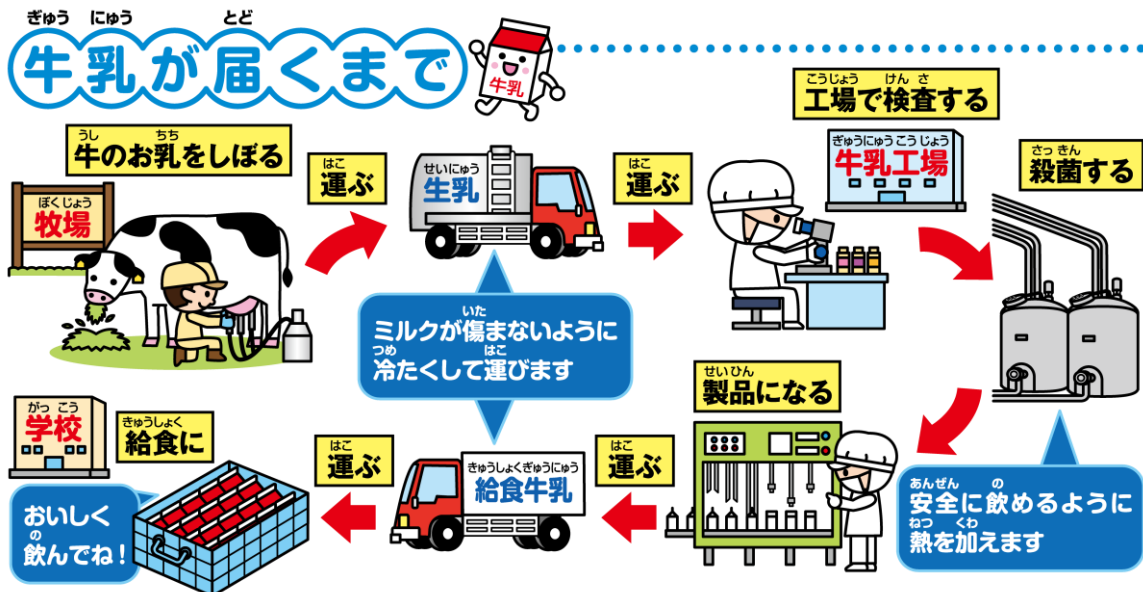


### 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、白によって味が違うときもあります。それは工場ですべて同じようにつくられる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



### 牛乳が届くまで



牛が食べるえさや、季節、天気によって、牛乳の味は少しずつ違います。牛は生き物なので、同じ牛乳が毎日できるわけではありません。牛乳は自然からもらう大切な恵みです。

# おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント



<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

エネルギーが足りない!

## 脳のエネルギー源

人が考えたり、覚えたりするために、脳は毎日たくさん働いています。授業を聞いて理解したり、問題を考えたりする時も脳は休まず働いています。脳がこうした働きを続けるためには、エネルギー源であるブドウ糖が必要です。ブドウ糖は、ごはんやパン、めんなどの主食を食べることで、体の中に取り入れることができます。一方、夕食でとったエネルギーは、寝ている間にも消費されています。呼吸をしたり、体温を保ったりするために、エネルギーは使われ続けています。そのため、朝起きたときの脳は、エネルギーが不足しています。朝ご飯を食べることで脳にブドウ糖が届き、集中力や考える力が高まります。朝ご飯をしっかり食べて、脳と体を目覚めさせ、元気に一日をスタートしましょう。

## 6月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。

## 砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 19日 鶏肉の唐揚げ
- ・ 25日 米粉パン

からあげ だいすき♥



