

6月 給食だより

令和7年5月30日
目黒区立大鳥中学校
校長 金澤 誠
栄養士 上野麻衣子

これから気温・湿度が高い日が多くなります。こまめに水分をとり、熱中症にならないよう気を付けましょう。また、梅雨の時期は食中毒も発生しやすくなります。石けんでしっかりと手を洗い、食品の保存や調理の際には衛生面に注意するようにしましょう。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

食は、「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。特に、子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもの頃の食習慣がとても重要です。この機会に自身の食生活を見直してみましょう。



牛乳や乳製品のよさについて知ろう！

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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人「ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なく、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

