

6月 給食だより

高萩市立
学校給食センター



すがすがしい初夏の季節となりました。体育の授業や昼休み、習い事など体を動かすと汗をかきます。汗からは体の中の水分だけでなく、その他の栄養素も体外へ排出されます。そこでこまめな水分補給に加えて、栄養のそろった食事から必要な栄養素をしっかりと補い、熱中症にならないように元気な体を保ちましょう。



6月は「牛乳月間」
6月1日は「牛乳の日」

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はあるのはなぜ？
A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生まれる「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なり、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。

茨城をたべよう！

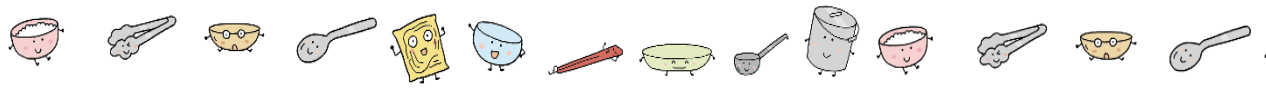
毎月19日は
食育の日

給食では、生産量が一番多い北海道のたまねぎがよく使われていますが、今月の給食では、高萩市でとれたたまねぎを提供予定です。たまねぎは、4～6月で旬をむかえ、たくさん収穫されます。旬が終わってもおいしく食べることができるのは、乾燥させて貯蔵すれば、保存がきくためです。よいたまねぎは、先端部分がしっかりとしまっていて、ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤがあるものです。みなさんの住む高萩市でとれた食材をよく味わってくださいね。

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！ 日々の「食べることを見直してみませんか？」



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通して、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？



～給食センターからのお知らせ～
高萩市のホームページでは、「今日の給食」を給食のある日は毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。

＜6月分給食使用予定食材産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地			
キャベツ	茨城県	じゃがいも	茨城県	さわら	韓国			
きゅうり		たまねぎ	高萩市	さば	長崎県			
だいこん		えのきたけ	長野県	ホキ	ニュージーランド			
チンゲンサイ		今月使用野菜の多くは、茨城県産です♪			ふた肉	茨城県		
なす	にんじん				長ねぎ	白菜	水菜	もやし
鶏卵	群馬県							

お知らせ ＜5月分食材放射性物質検査結果＞

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食1食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。