



ランチタイム6月号

R8.Jun. 白山市立美川中学校



6月は「食育月間」です。大会やコンクールなど、日頃の練習の成果を発揮する機会もたくさんあるこの時期、食べることをあらためて見直し、自分の持っている力を発揮できるようにしましょう。

未来へつながる「食」を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

栄養バランスを
考えて食べるこ
とも大切です！

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

給食を残さず食べることも食品ロスにつながります!!



牛乳 飲んでいますか？

給食にはどうして牛乳が出るの？

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。

カルシウムの量

20歳

小学生

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂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、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわ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。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)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!



6月の給食より

◇16日…未来の残す郷土料理 「香川県」

「讃岐うどん」は、強いコシと、いりこ(煮干し)出汁が特徴の香川県の郷土食です。香川県は、年間を通して雨が少なく、水不足に強い小麦の栽培が行われており、米のかわりにうどんを食べる食文化が定着しました。

◇23日…物語給食「カフネ」

最愛の弟の遺言書をきっかけに出会った姉と弟の元恋人が、互いの傷ついた心を癒やし、再生していく物語です。本の中で「食」は、ただの栄養ではなく“心の回復”のための行為として描かれています。