

きゅうしょくだより

令和4年度桑折町学校給食センター（6月発行）



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人「J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。

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。

※「過ぎたるは猶及ばざるが如し」ということわざがあります。度が過ぎたものは、足りないものと同様によくありません。不十分なものも困るが、過剰なものには弊害があり、物事にもほどよさが大切であるという意味です。食べ物もこれと同じで、食べ過ぎも足りないのも体にはよくないのでほどよく食べることが大切であるといえます。

～給食の様子紹介コーナー～

醸芳幼稚園



年長さんクラスで
「残さず食べると元気になるよ」というお話をしました。



姿勢良く上手に箸を使って
給食を食べています。年長さん
になって、だんだん食べること
のできる食材も増えてきましたよ。

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。きれいな食べ物があっても、まずは少しでもいいので食べるのが大切です。

