

6月給食だより

令和7年度 6月号
中央区立銀座中学校
発行日:令和7年5月30日
校長 平松 功治
栄養士 高山 麻里

牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



毎年6月は食育月間 中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。

共食とは … 共に(ともに)食(たべる)

～家族や仲間と食事を共にすること～

共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。



学校給食での取組

東京都産食材を用いた地産地消給食



食材の産地を知る

食環境への関心

リクエスト給食など



料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

郷土料理や季節の献立



地域や季節に合わせた料理を覚える

区HPで学校給食のレシピを公開中です

URL:https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html

