




6月給食だより

令和8年5月29日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

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.....

<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> 
---	---	--

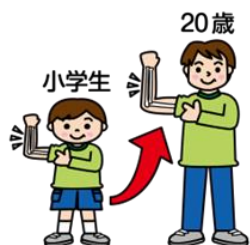


6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

カルシウムの量



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られます。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)
が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物
などと同じ「農産物」です!



農産物以外の食品

コラボ給食 with ブルガリア共和国

今年度初回のコラボ給食は、ブルガリア共和国です。献立は「ムサカ」と「ボブチョルバ」です。ムサカは野菜料理で、国や地域によって具材や味付けが異なります。ブルガリアのムサカの特徴は、ヨーグルトが使われていることです。ボブチョルバはブルガリア語で、「ボブ」は豆、「チョルバ」はスープを意味します。コラボ給食を通じて、世界の食文化へ触れてみてください。