



毎月19日は食育の日

# 食育だよ!

文京区立第六中学校  
令和元年6月19日  
栄養士 澤谷 園美

6月は国が定める「食育月間」です。この機会に自分自身の食生活を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にさせていただければと思います。本校では、6月12日に給食試食会を実施しました。また、今年度も文京区和食の日とドイツ料理の日を学期に1回ずつ実施します。食育だより等を通じて、情報をお伝えしていきますので、ぜひご覧ください。

## 給食試食会 よ!

3年生が修学旅行に行っている  
6月12日(水)に試食会を実施しました。  
当日は、1年生のお母さんを中心に  
26名の方が参加されました。  
献立は六中で人気のジャージャー麺♪  
デザートは季節感あふれる  
さくらんぼが入ったミルク寒天でした。



### ~当日のアンケートから一部紹介~

- 栄養がよくて、ヘルシーで冷めてもおいしかった。手のかかったおいしい給食でした。子どもたちが喜んで食べている理由がよくわかりました。→多くの方に好評でした。ありがとうございます。次回は和食?など違う献立にする予定ですので、楽しみにしてください。
- 食べる時間が短く、おかわりができないので、すぐにおなかがすいてしまうと話しています。→給食時間が限られているのは事実です。食べる時間をきちんと確保する工夫や短時間でも食べられる献立の工夫を次回はお話しようと思います。
- 毎朝その日の給食メニューを見てから登校しています。夕食のメニューがかぶらないように気をつけさせられます。→他にも数名、夕飯の献立を気をつけていますというコメントがあり、ビックリしました。家庭での食育に感謝です。



## ~今月の食材~ 牛乳



牛乳は、牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したものです。殺菌方法や成分調整、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類の牛乳があります。また、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。

6月1日は「世界牛乳の日」として、世界各国で牛乳や酪農・乳業に関する行事が開催されています。日本でも2007年に一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と制定しています。

**給食の牛乳は、成長期のみなさんに必要な栄養を摂ることができるように考えられ、毎日提供されています。牛乳を含んだ給食一食で、一日に必要なカルシウム量の約50%を摂ることができるように計算されています。牛乳を残してしまうと、一日に必要なカルシウム量が足りないことになってしまいます。残さず飲みましょう。また、給食のない休みの日は、家で牛乳一杯を意識して飲むようにしましょう。**

