6月 給食だより

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

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。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。

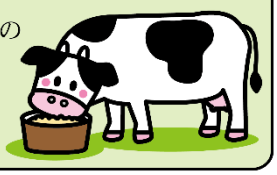
牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- **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。

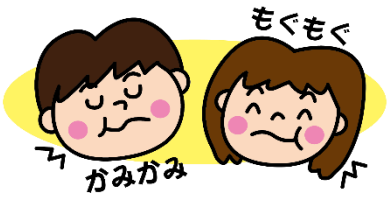
Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



よくかんで、味わって食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？　よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ

ナッツ類

ドライフルーツ

堅焼きせんべい

野菜スティック

小魚

するめ

※硬い豆やナッツ類は、５歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

６月１日（水）は牛乳の日ということで、牛乳を使用したお菓子「ブラマンジェ」を提供します。また、６月６日（月）は大豆や昆布を使って歯ごたえのある噛み噛み献立にしました。他にも、６月の給食は各地域の郷土料理が登場します！ぜひお楽しみに＾＾

令和4年6月予定献立表

都立江戸川高等学校　定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
6:15～6:35	1	水	ごはん	魚のラビゴットソース	コーンサラダ・小松菜スープ・ブラマンジェ（牛乳の日）	5/20 (金)
6:15～6:35	2	木	ごはん	つくね焼き	大根ツナサラダ・みそ汁・くだもの	
5:30～5:55 体力テスト	6	月	大豆ごはん	さばの竜田揚げ	昆布サラダ・みそ汁・くだもの（歯と口の健康献立）	5/27 （金）
5:30～5:55 体力テスト	7	火	中華丼		豆腐サラダ・ワンタンスープ・杏仁豆腐	
6:15～6:35	8	水	ごはん	デミグラスハンバーグ	アスパラとポテトのサラダ・野菜スープ・くだもの	
6:15～6:35	9	木	ごはん	鶏の南蛮漬け	おかか和え・みそ汁・あじさいゼリー	
6:15～6:35	10	金	牛丼		ささみの梅肉和え・すまし汁・くだもの	
6:15～6:35	13	月	ごはん	鶏のラタトゥイユ添え	シーザーサラダ・オニオンスープ・紅茶ゼリー	6/2 （金）
6:15～6:35	14	火	エビクリームライス		コールスロー・トマトスープ・くだもの	
6:15～6:35	15	水	ごはん	いわしのかば焼き	こんにゃくサラダ・すまし汁・白玉あずき	
6:15～6:35	16	木	ドライカレー		野菜レモン和え・きのこスープ・くだもの	
6:15～6:35	20	月	ごはん	あじのさんが焼き	和風きのこサラダ・すまし汁・明日葉ミルクゼリー	6/10 (金)
6:15～6:35 PTA総会	21	火	三色丼		糸寒天の和え物・けんちん汁・黒糖きなこ蒸しパン	
6:15～6:35	22	水	冷やしきつねうどん		ゼリーフライ・大根サラダ・フルーツヨーグルト	
6:15～6:35	23	木	ソースかつ丼		青菜のごま和え・みそ汁。くだもの	
6:15～6:35	24	金	ごはん	麻婆茄子	棒棒鶏サラダ・トマトと卵のスープ・くだもの	
6:15～6:35	27	月	鮭チャーハン		春雨サラダ・中華スープ・バナナケーキ	6/16 (金)
6:15～6:35	28	火	ごはん	魚のトマトソースかけ	キャロットサラダ・コーンポタージュ・くだもの	
6:15～6:35	29	水	わかめごはん	ポテトコロッケ	ナスのおひたし・豚汁・くだもの	
6:15～6:35	30	木	照り焼きチキンバーガー		こまツナサラダ・洋風かきたまスープ・プリン	

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

＜6月分の給食予約＞　6月分の給食は5月20日（金）までに予約しましょう。