

(家庭数で配付)



給食だより


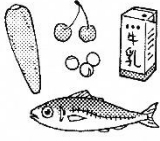

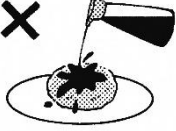
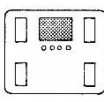
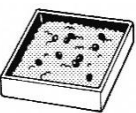


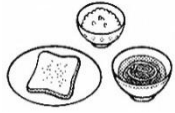

令和4年 5月27日
千葉市立金沢小学校

毎月6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。



食育は、生きる上での基本となるものです。子どもたちに対する食育は、心身の成長や人格の形成に大きな影響を与えます。生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

健康的な食生活をおくるために

<p>① 食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などもしっかり食べましょう。</p> 
<p>② 1日の食事のリズムから、生活リズムをととのえましょう。</p> 	<p>⑦ 塩分は控えめに、脂質はとりすぎないようにしましょう。</p> 
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、健康的な体型を目指しましょう。</p> 	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう。</p> 
<p>④ 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをよくしましょう。</p> 	<p>⑨ 食べ物を大切にして、食品ロスの少ない食生活を心がけましょう。</p> 
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと食べましょう。</p> 	<p>⑩ 食生活を見直してみましょう。</p> 

これらの目標を「食生活指針」といいます。健康づくりや生活の質を向上させることなどを目的に定められています。



こくれんしょくりょうのうぎょうきかん
 国連食糧農業機関 (FAO) は 2001 年に、牛乳に対する関心を
 たか どもと 同時に、酪農・乳業の仕事を知ってもらうため、6 月 1 日を
 「世界牛乳の日」としました。

給食で毎日牛乳が出るのはなぜ？

① 色々な栄養をバランスよく摂ることができるから。

牛乳はもともと子牛を育てるための母乳です。エネルギーやたんぱく質だけでなく、不足しがちな
 ビタミンやカルシウムなどを豊富に含んでいるため、色々な栄養をバランスよく摂ることができます。

② 「骨の貯金」ができるのは子どもの時だけだから。

牛乳には骨の成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っています。幼少期から思春期までは、
 カルシウムを骨に蓄えることができますが、大人になると骨のカルシウム量は減少していきます。骨の
 健康を維持し、将来骨粗しょう症を予防するためにも、子どもの時にカルシウムを十分摂取し、「骨の
 貯金」をすることが大切です。

まいにちのこ びょうじょう の じょうぶ 骨
 毎日残さず牛乳を飲んで、丈夫な骨をつくらう。

給食で主に使用している食材の産地(5月2日～5月18日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	じゃがいも	鹿児島県
米	千葉県	さつまいも	千葉県	にんじん	徳島県
パン	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	こまつな	千葉県	ごぼう	青森県
		だいこん	千葉県	もやし	栃木県
		ねぎ	千葉県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	千葉県	きゃべつ	千葉県	甘夏	熊本県
鶏肉	千葉県	たまねぎ	千葉県	セミノール	和歌山県