

# 6月給食だよ

令和元年度 水戸南高等学校



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、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いただければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

### 食にまつわる旬の言葉

## 入梅いわし

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。

さんが焼き      なめろう      つみれ汁

### よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物のおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

1.2.3  
30回

## 牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は牛乳の日



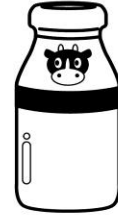
6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人Jミルク制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるものになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

### 牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

#### 【普通牛乳 200ml（206g）あたり】

エネルギー	138kcal	カルシウム	227mg	ビタミン B2	0.31mg
たんぱく質	6.8g	骨や歯を丈夫にする	皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける		
脂質	7.8g				
炭水化物	9.9g				
水分	180g				
灰分	1.4g				



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

### いろいろな牛乳

- 牛乳（成分無調整）…生乳100%を原料とし、乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳…生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%～1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%未満のもの。
- 加工乳…生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 乳飲料…生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもので、乳固形分3%以上含むもの。

常温保存可能

ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ！

※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。

### いろいろな乳製品

