6月 給食だより

令和３年６月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

もうすぐ梅雨がやってきます。気温も湿度も高くなるため、私たちには蒸し暑く過ごしにくい気候です。一方で食中毒菌には適温となり、食あたりが発生しやすくなる時期です。
食事の前にきちんとした手洗いをするなど衛生に十分注意して、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、“生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、「食」に関する知識と選択する力を経験から習得し、健全な食生活を実現できる人間の育成”を指します。（食育基本法）
例えば買い物や調理に関わること、決まった時間に食事を摂ること、行事食などの文化に触れることも食育です。ぜひ家庭でも、食を通じたコミュニケーションを楽しんでください。

牛乳・乳製品を知ろう！

６月１日は「牛乳の日」６月は「牛乳月間」です
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高める行事が各地で開催されています

牛乳に含まれる栄養素

普通牛乳 200ml(206g)あたり

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g

骨や歯を丈夫にするカルシウムが 227 ㎎ 入っています

１日のカルシウム目標摂取量は 800mg
牛乳パック約 3.5 本分になります。

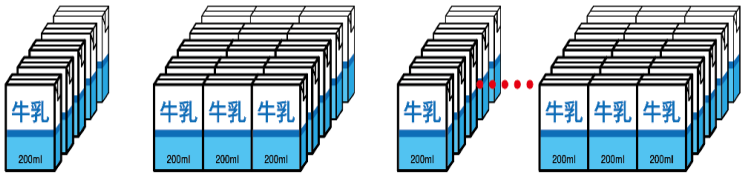
カルシウムが不足すると
イライラしたり骨が弱くなり
折れやすくなります。

いろいろな乳製品

チーズ　乳酸菌飲料　脱脂粉乳　粉ミルク
アイスクリーム　バター　練乳
生クリーム　ヨーグルト　など

牛乳クイズ

1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック（200ミリリットル）およそ何パック分でしょう？



① 1～5パック　② 10～15パック　③ 100～150パック

※答えは裏にあります。

食にまつわる旬の言葉

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」と言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年の内で最も脂がのって美味しいと珍重されます。
いわしは焼いて食べるのが一般的ですが、つみれ汁やなめろう、千葉県の漁師料理でいわしのたたきを香味野菜、味噌とともに混ぜて焼いたさんが焼きなど様々な食べ方があります。