

きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和8年(2026年)6月
ひらかたしりつまさきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

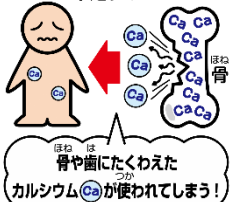
※おうちの人と一緒に読みましょう。

6月は牛乳月間です!



からだたいえき なか
体(体液)の中のカルシウム

が不足すると...



牛乳は、野菜や果物
などと同じ「農産物」です!



未来へつながる「食」を考えよう

わたし 私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか。

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

あさ朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気を付け、「適塩」を意識する
------------------	---------------	------------------------

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
---------------------------	------------------------	---------------------

給食にはどうして牛乳が出るの?

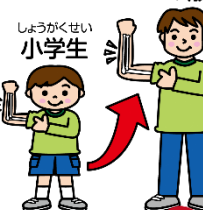
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとりてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味?

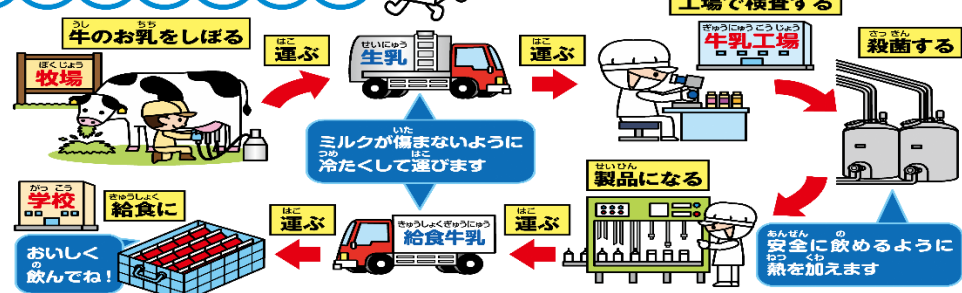
牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

カルシウムの量

20歳



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

夏バテ防止!しょうが焼きの夏野菜いため

材料(5人分)

- 豚肉 100g
- たまご(短冊切り) 75g
- ホールコーン 25g
- パプリカ(短冊切り) 25g
- ゴーヤ(うす切り) 25g
- 土生姜(みじん切り) 2.5g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- りょうりしゅ 料理酒 小さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1
- こいくち醤油 小さじ 2
- オイスターソース 1.5g
- みりん 小さじ 1
- サラダ油 適量

《作り方》

- フライパンにサラダ油を入れ、土生姜を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- 豚肉を炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- 玉ねぎ、ホールコーン、パプリカ、ゴーヤを入れて炒める。
- 調味料を入れて完成。

令和7年度枚方市学校給食コンテスト入賞作品です。

どのやまだいにしょうがつこう じどう かがんが 殿山第二小学校の児童が考えてくれました。夏バテ防止になる生姜を使って、工夫してくれました。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。