

# 6月 給食だより

## 6月は牛乳月間です!

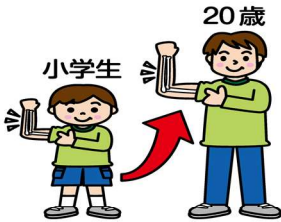


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

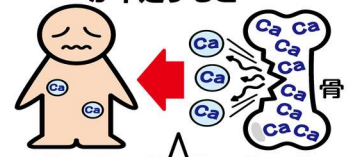
### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとてほしいからです。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。

#### カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



### 牛乳は「農産物」!



### 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、工場ですべて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。



## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

## Let's Cooking!

お家の量に合わせて作ってみてください

おうちの材料で簡単 牛乳もちのフルーツ和え (6月の給食から) 4人分

材料	分量	作り方
牛乳	160g	1. なべに、牛乳、生クリーム、砂糖、でんぷんを入れよく溶かしてから中火でよく混ぜる。 2. おもちのように粘りが出てきたら、さらに5分くらい混ぜる。 3. なべから出して冷えたら包丁で1口くらいの大きさに切る。(スプーンや手でちぎってもよい) 4. 切ったフルーツ缶とフルーツ缶の汁の中に牛乳もちを入れる。
生クリーム	大さじ2	
でんぷん	30g	
砂糖	20g	
パイナップル缶	100g	
黄桃缶	100g	

好きなフルーツを入れてつくろう!! やけどしないように注意してね。