



# 6月給食だより



令和8年度  
山梨市教育委員会

紫陽花のつぼみが開き始める季節になりました。梅雨の時期に入ると、蒸し暑い日や肌寒い日など気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。しっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。

## 未来へつながる「食」を考えよう

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しょう。

6月は  
食育月間



### ●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を 身につける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
--	---	---

### ●食の未来のためにできること





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

## 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

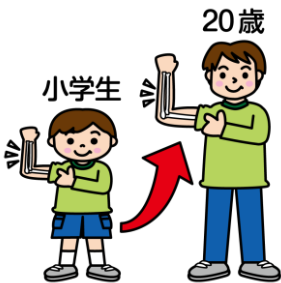
 <p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	--	---	---



## 牛乳を飲んで骨や歯を丈夫にしよう！

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

#### カルシウムの量

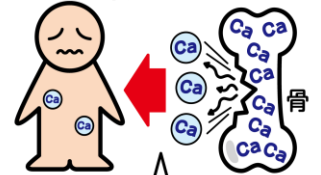


牛乳には、成長期に必要な「カルシウム」が豊富に含まれているからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になりそのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。毎日続けてカルシウムをとることが大切ですので、じょうぶな体をつくっていくためにも、牛乳を積極的に飲んでいきましょう。



#### 体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると…



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう！

### 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。牛が食べているえさ、季節や気候などの影響で、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「農産物」！



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

#### 農産物以外の食品



作ってみませんか？ ～給食レシピ～

## コーンチーズマフィン



材料(4人分)  
ホールコーン：60g  
シュレッドチーズ：40g  
ホットケーキミックス：100g  
卵：1個  
牛乳：大さじ2  
油：大さじ1.5  
水：適量  
マフィンカップ：4枚



コーンの甘味とチーズの塩味が感じられるメニューです。甘さをプラスしたい場合は、お好みで砂糖を小さじ1程度、加えてください。

#### 作り方

- ① オーブンを190℃に余熱しておく。
- ② ボールに卵、牛乳、油を加え混ぜる。
- ③ ②に汁気をきったコーンとチーズ、ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ④ 混ぜたときに重たい場合は、水を適量加えて調整する。
- ⑤ マフィンカップに材料を入れ、オーブンで190℃25分程度焼く。

カルシウム豊富な牛乳やチーズが入っているので、おやつなどにもおすすめです。

