

# 6月食育だより

高崎学校給食センター



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

**Q.** 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

**A.** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生まれ出す“農産物”だからです。

## 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ... 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ... 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ... 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** ... エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



## よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



## 朝ごはんレシピ

① 鮭とチーズのおかかおにぎり（2個分）

【材料】

- ・ごはん：150グラム
- ・鮭フレーク：15グラム
- ・プロセスチーズ：15グラム
- ・かつおぶし：0.5グラム

【作り方】

- ① プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② ボウルにごはん、鮭フレーク、プロセスチーズ、かつおぶしを入れて混ぜる。
- ③ ②を半分に分けてラップで包み、三角ににぎる。筒のように2個作る。