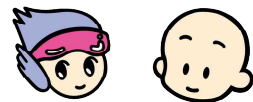




# 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく  
上郡町学校給食センター  
2026年6月

## 6月は牛乳月間です!



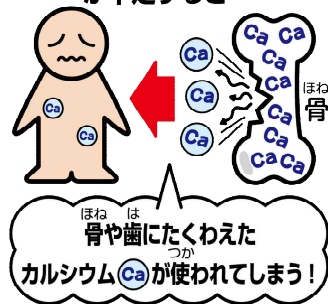
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。  
牛乳や乳製品について知っていきましょう。

### 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」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、強い歯や骨をつくるだけでなく、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歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、カルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。そのため給食では毎日牛乳が出ています。



からだたいえき  
体(体液)の中のカルシウムCa  
が不足すると…



### 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ちがいます。牛が食べているえさ、季節、気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生き物なので、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「自然から生まれるめぐみ」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。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

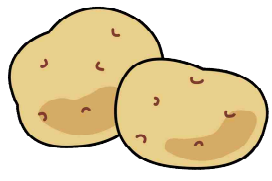
 <p>食事はよくかんで食べよう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べよう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめよう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしよう</p>
---	---	--	--



# 旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう

“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、1年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

## じゃがいも



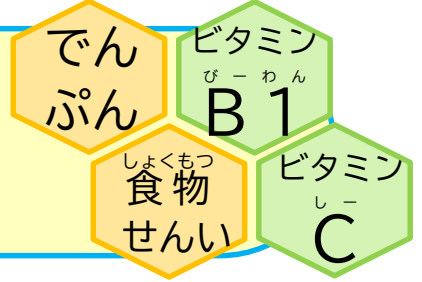
起源：南米のアンデス高地 分類：ナス科ナス属

1540年ごろにスペイン人によってヨーロッパへと伝えられました。日本には、1600年ごろにオランダ人によって長崎県にやって来ました。

じゃがいもは、インドネシアのジャワ島のジャカルタに立ち寄ってから伝わったので、「ジャガタラから来たいも」がなまって「じゃがいも」と呼ばれるようになったと言われています。

- 日本の収かく量
- 1位 北海道
  - 2位 鹿児島県
  - 3位 佐賀県

でんぷん…エネルギーのもとになる  
 ビタミンB1…とう質をエネルギーに変える  
 食物せんい…おなかの調子を整える  
 ビタミンC…かぜ予防やひ労回復



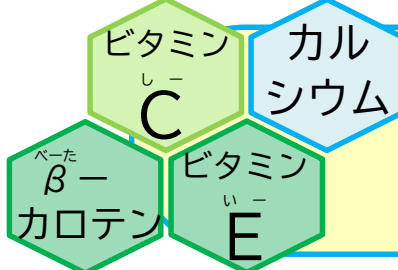
## モロヘイヤ



起源：インド西部、北アフリカ 分類：アオイ科ツナソ属

古代エジプト時代には、すでに食べられていました。1980年代に「健康ブーム」とともに日本での認知度が高まりました。

モロヘイヤは、アラビア語で「王家のもの」という意味があり、古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで病気を治したことが由来になっています。



ビタミンC…かぜ予防やひ労回復  
 カルシウム…骨や歯を作る  
 β-カロテン…目の健康い持、めんえき力を高める  
 ビタミンE…細胞や血管の健康い持、老化予防

- 日本の収かく量
- 1位 群馬県
  - 2位 沖縄県
  - 3位 岐阜県

### ●●今月の地元食材●●

かみごおりちょう 上郡町	キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、チンゲン菜、なす、ピーマン モロヘイヤ、しいたけ、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ、葉ねぎ
ひょうごけん 兵庫県	にんじん、もやし、マッシュルーム、たまご、とり肉、とりつくね 豆腐、厚揚げ、しぼり豆腐、大麦



毎日の給食を Instagram で紹介しています。

