



6月食育メモ



6月は「牛乳月間」



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。

給食では、乳製品が毎日提供されます。牛乳が提供されない日はチーズやミルクが給食に並びます。なぜ、給食には乳製品が毎日出るのでしょいか。それは牛乳に含まれる栄養素に秘密があります。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き



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、成長促進に関わります

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

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。



牛乳には、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ます。

◎牛乳が飲めない人は小松菜・ひじき・木綿豆腐など、カルシウムが多く含まれる食材を摂取するようにしましょう。

～須古寿司の昔話～

須古寿司は、白石町の郷土料理です。

500年以上前、白石町須古地区の領主は、領内の農民のことをとても大切にしており、米の品質改良に尽力していました。そんな領主の愛情に感謝し、領民たちは地元で取れた海の幸、山の幸を使ってすしを作り、献上したと言われています。そのすしを「須古寿司」と呼ぶようになりました。現在もお祝い事やお祭りで御馳走として振る舞われています。本来はムツゴロウのかば焼きを具材に使いますが、給食では3歳以上児にあなごを煮て刻んだものを使います。



6月22日(水)須古寿司
実施予定

色とりどりの食材がのった、箱ずしのスタイルが特徴的です。給食の須古寿司は錦糸卵、アナゴ、でんぶ、さやいんげんがのります！