学校給食便り

毎年6月は、「食育月間」です。

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場などの社会全体で、国民的な広がりをもって、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育強化月間です。食育月間に合わせて、行政や関係機関・団体が協力し、食育に関連したイベントの開催や、食育関連の情報発信の強化が行われます。

あなたの食べ残しが食品ロスに

「食べ残し」は、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」のひとつです。小中学生が１年間に給食で食べ残す量は、6.8 万トンです。これをアフリカゾウに換算すると、約１万頭分の重さになるようです。

SDGｓ（エスディージーズ）の目標１２は、2030 年までに「世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させる」と食品ロスを減らすことが具体的なターゲットになっています。

食品ロスは、資源の無駄使いであり、食品を焼却する際に発生する CO_2 も増加し、結果的に地球温暖化を促進してしまうのです。

給食で一人一人ができることは、しっかり食べること。状況によっては、配膳の時に食べられる量の盛り付けをお願いしたりするのも工夫のひとつです。食べ残しを減らす方法を考えて行きましょう。

６月１日は牛乳の日

６月１日は、「牛乳の日」です。学校給食では、毎日牛乳が出ています。牛乳には、良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン類など様々な栄養素が含まれています。

◆カルシウムについて

カルシウムは成長に欠かせない栄養素で骨や歯の材料になります。骨量（骨の中のカルシウム等のミネラル量）が最も多いのは２０歳頃です。成長期は、骨量を増やすことができるので、その時期頃までにカルシウムを貯蓄して、骨を丈夫にしておくことが重要です。

給食の牛乳１本には 227ｍｇものカルシウムが含まれていて、これは、給食で摂りたいカルシウム量の半分を満たしています。さらに、牛乳は、カルシウムの吸収率が他の食品に比べて高いため、効率よくカルシウムを摂取することができます。

◆カルシウムと食品

カルシウムが豊富に含まれている牛乳ですが、給食の牛乳だけでは１日に必要なカルシウムを満たすことができません。いろいろな食品からカルシウムを摂ることが必要です。

※　牛乳・乳製品のアレルギーのある人は、他の食材から補いましょう

成長期に大事な牛乳　プラス、主菜・副菜

～カルシウムをしっかり取って　虫歯も防ぎ、丈夫な歯にしよう～

カルシウムは、歯を丈夫にします。一緒にビタミン A/C/D を含む野菜や果物等を摂ることでさらに吸収が高まります。

☆　**熱中症予防**　　◎　気を付けよう

◎　暑熱馴化　・・・　暑さに慣れる。

◎　適宜、水分補給・・・こまめに飲む。

◎　マスクの管理・・・夏は、熱がこもりやすい。