



# 食育だより

令和7年6月19日発行  
鶴南特別支援学校  
栄養士 内野 優子

梅雨入りして、ジメジメした日が続いています。この時期は湿度も高く、細菌などが繁殖しやすくなります。菌を寄せつけないためにも、せっけんを使った手洗いなど、学校でも身の回りの衛生に気を付けていきます。



20年前の2005年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。さまざまな経験を通して、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

## 6月は「牛乳月間」 6月1日は牛乳の日でした！



6月1日は、国連食糧農業機構（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、一般財団法人、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てみませんか。

**Q.なぜ、給食には牛乳が毎日  
でのの？**

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。

### カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため、10代のうちに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることをおすすめします。

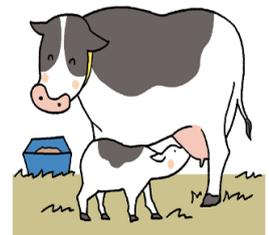


**Q.味が、いつもと違うように  
感じることはなぜ？**

A.牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す農産物だからです。

### 自然の恵み

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、えさの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、えさ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。

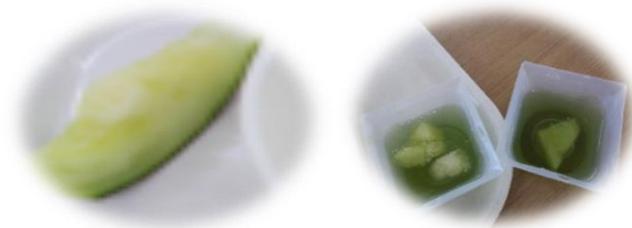




# 校内の食に関する いろいろ



小学部の給食委員会の児童が、6月に使われている「長崎県のおいしい食材」のお知らせ掲示を作ってくれました。



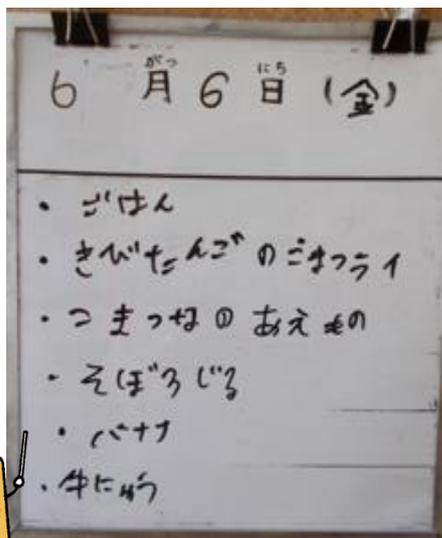
メロンやメロンの果肉の入った手作りゼリーを楽しみにしている子が多く、皮ギリギリまで食べた子供が多くみられました。



給食室の赤・黄・緑、三大栄養素黒板の食材貼り替えを6年生がお手伝いしてくれます。先日、なかなか出番がない「牛肉」を見て、「なんでないんだよ～」という6年生に「牛肉はちょっと高いから、給食ではあまり出ないかな」と答えました。何気ない会話ですが「食」について興味をもってくれて嬉しく思いました。



中学部2年生は、6月19・20日の宿泊学習に向けて、バイキングの仕方を学習しました。その日の給食で、実際にバイキング練習もしました。「先生、僕はもやし苦手だから1本です。でも、こっちの野菜はとりました」と、教えてくれた生徒。一人当たり5・6本計算のきびなごのごまフライを2本しか取ってなかった生徒に声をかけると、「僕は一番最初だから、いっぱい」と、みんなのなくなるから、午前中の学習をしっかりと生かしている、生徒もいました。



中学部の給食委員会の生徒が、毎日交代で「本日の給食献立」を書いてくれます。