

# 6月食育だより



令和7年6月  
大山崎小学校

## 暑さに体が慣れていない今、熱中症要注意!!

6月になりました。まだ体は暑さに慣れていない時期です。しかし、これから気温はぐんぐんと上がり、湿度も高い時期に入ります。熱中症対策を心掛けて、気を付けていきましょう。

暑くなると食欲が落ちることもあります。無理に食べるのはよくありませんが、そんな時こそ栄養バランスを心掛けて食べるようにしてください。食事は元気の源ですよ。

## 月1回の万博メニュー盛り上がっていますか？

EXPO2025大阪・関西万博の開催に合わせて、4月～10月に月1回万博メニューを実施しております。4月はスペイン料理のパエリア、5月はタイ料理のガパオライスとヤムウンセン風炒めでした。どちらも好評でした。さて、6月はどこの国の料理でしょうか？エジプト料理から“グラタン風ムサカ”です。ムサカは、ギリシャ、バルカン半島とマシュリク、エジプトなど東地中海沿岸の伝統的な野菜料理です。



4月23日実施「パエリア」



5月19日実施「ガパオライス」

## 京都の伝統的なお菓子：水無月



6月30日の給食に、京都の伝統的なお菓子である“水無月”が登場します。京都では1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に、この半年を振り返り、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓（なごしのはらえ）」が行われます。この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいえる「水無月」です。上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しているといわれています。

（給食では、まる型です。今年も白玉粉と上新粉を使って作ります。）

## 6月は“食育月間”“牛乳月間”です。

### 牛乳飲んでいますか？



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。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



### 牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



### 牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



あたためると  
香りを強く  
感じます。



### 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むから。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要だよ。



### 牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



「栄養士のひとりごと」

毎月19日は食育の日です。そして、6月は食育月間です。

2025年4月26日（土）～7月6日（日）まで、京都文化博物館にて「特別展 和食」という展覧会をやっています。京都文化博物館は、地下鉄「烏丸御池駅」、阪急「烏丸駅」にあります。

日本の食事の歴史をわかりやすいリアルな展示と端的な説明で紹介してくれています。卑弥呼の食べていた食事の紹介や酒・醤油・味噌などの発酵食品についてのコーナー、様々な種類のマグロ等身大モデル、昆布の長さ、宇宙食など様々な展示があります。また、京都会場オリジナル企画として、室町時代に將軍足利義晴が祇園祭見学の時に食べた御膳が再現されています。

興味そそられる展示方法で誰でも楽しめます。暑い季節の室内での過ごし方のひとつにいかがでしょうか？

（栄養士 田）