

# 6月 食育だより



令和8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。水分をしっかりとって熱中症対策を実施していきましょう。  
無理することなく、栄養バランスの良い食事を心掛けていきましょう。

## 5月1日の「草餅」残食39個でした。

先月、こどもの日に合わせた献立「草餅」は、毎年残食が多い献立です。季節・行事の料理なので、毎年出しています。



冷凍よもぎです。



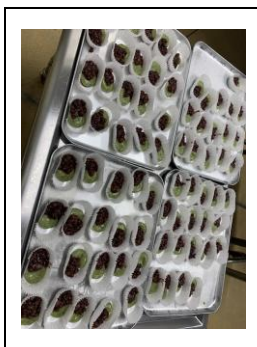
白玉粉とまぜあわせます。



だんごをつくります。



あんこを炊きます。



だんごにあんこをのせて、完成!!

給食室では一生懸命「おいしくなあれ」と思いを込めて手作りしています。  
給食は学びの場です。苦手にもチャレンジし食べることでもやりきる心を学んでほしいです。



みなづき

## 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べき「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。

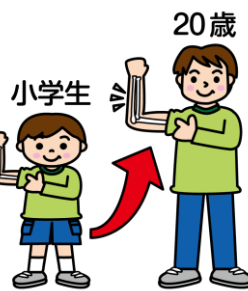
(給食では、まる型です。今年も白玉粉と上新粉を使って作ります。)



## 6月は“食育月間” “牛乳月間”です。



### カルシウムの量



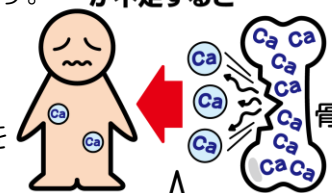
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると…

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、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。

そして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、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

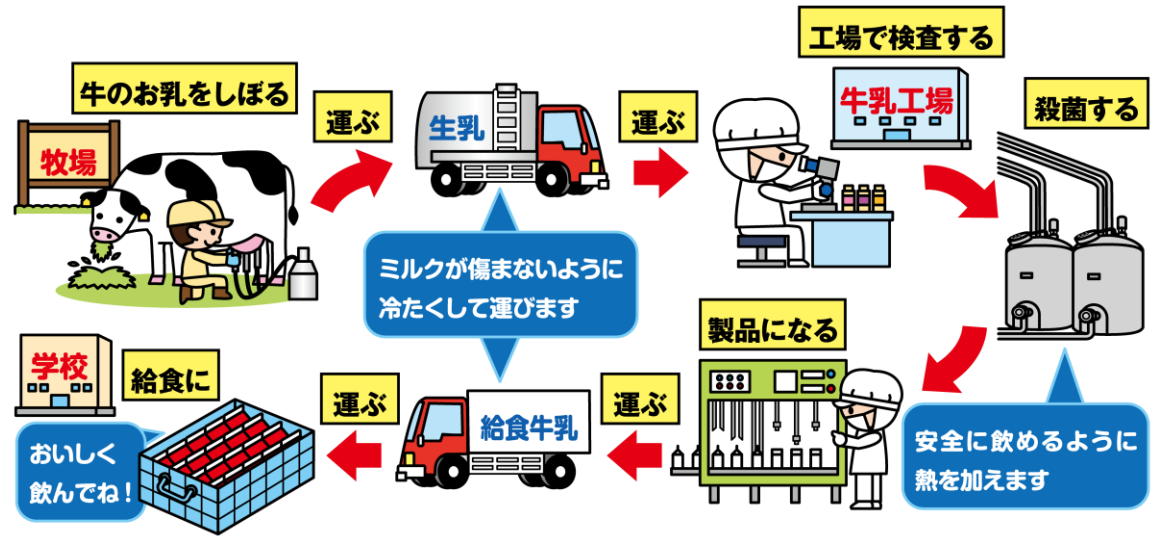
### 牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



### 【牛乳ができるまで…】



「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。何か食育月間らしい事を実施していきたいと考えているものの、できておらずすみません。  
さて、もうすぐサッカーのワールドカップが始まりますね。冬のオリンピックからまだ半年も経っていませんが…世界のトップレベルの戦いを観ることができるのは、ワクワクします。また昔応援していた選手が解説者になっていたりと…時の流れを感じつつ、楽しみたいと思います♪  
(栄養士 田中)