

2026年



～フィリソシンカ～



令和8年6月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



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。



☆給食目標☆
よくかんで食べよう

☆栄養目標☆
骨や歯を丈夫にする食品を取ろう



給食には、どうして牛乳が出るの？

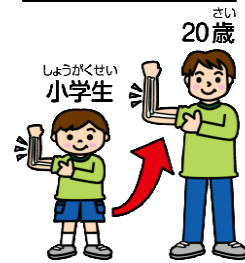
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



カルシウムの量



かむってすごい！



6月は食育月間です！

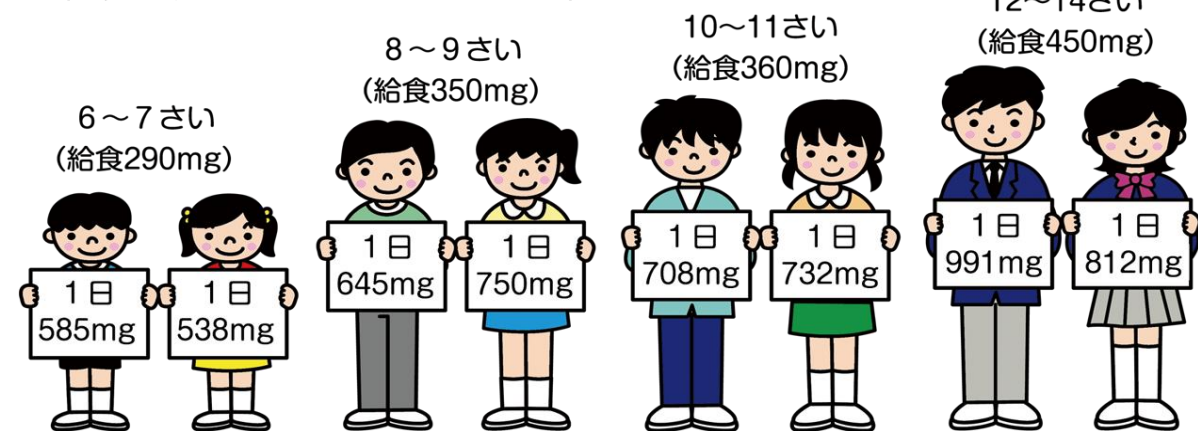
未来へつながる食を考えよう

私たちが、生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生きいきと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？



◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか？

※ () は給食1食のカルシウムの基準量。



歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

