

6月給食だより



令和7年 6月 4日
東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

食は生きる上での基本です

6月は食育月間です。「食」という漢字は「人をよくする」とも読めます。子どもたちが食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたって健康にいらしていくために重要なものになっています。ご家庭でも「食」についてお子様がどんな風に考えているか聞いてみたり、食育を取り組んでみたりしましょう。



かてい と く
家庭で、こんなことに取り組んでみませんか？

か もの りょうり
買い物や料理など、
いっしょ しょくじ したく
一緒に食事の支度をする



か そく なかま たの
家族や仲間と楽しく
しょくたく かこ
食卓を囲む



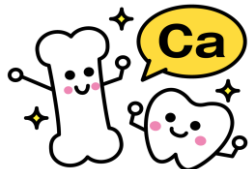
ち いき きょうどりょうり
地域の郷土料理や
ぎょうじしょく あじ
行事食を味わう



牛乳 飲んでいますか？



きゅうしょく きゅうにゅう で
給食には、どうして牛乳が出るの？



学童期に特に重要な栄養「カルシウム」を多く含んでいるからです。骨にカルシウムを蓄えることができるのは20歳前後までと言われています。身長を伸ばすためではなく、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために今のうちにカルシウムを貯金しておきましょう。



きゅうにゅう あじ ひ ちが
牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



あたたか
温めると
におい
香りを強く
かん
感じます。

牛の飼育環境やえさの違い、季節によって風味が変わります。また、牛乳の温度や食べ合わせ、飲む人の体調などによっても味の感じ方は変わります。