

# 未来へつながる食を考えよう

6月は  
食育月間



わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生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。また、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。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、取り組んでみませんか？

## 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## 食の未来のためにできること

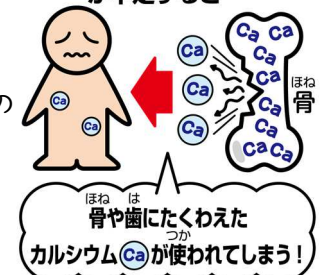
<p>食べ物がどこからできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



## 6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



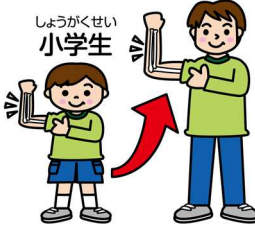
### 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりと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、その他にも筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。

そして骨を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。

### カルシウムの量

20歳



## 6月のメニューのご紹介

\*3日(水)チガイのわかるカレー  
湧別漁業協同組合様より、たくさんのお魚を寄贈していただきました。湧別町商工会女性部の方々が考案されたカレーです。旬の味覚をお楽しみください♪

\*30日(火)にら饅頭  
新登場です♪高知県産のにらが入っています。

