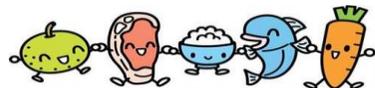


# きゅうしょくだより 6月

令和5年5月31日  
墨田区立菊川小学校  
家庭数配布



## 6月は食育月間



食は生きる上での基本です。食べることは生涯にわたって続きます。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向け、健康的な食生活を実践するために、何ができるか考える機会にしてください。



## 6月1日は牛乳の日



6月1日は「牛乳の日」(一般社団法人Jミルク制定)です。牛乳への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めましょう。牛乳は搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、給食に欠かせない食品です。



### 栄養素の比較

栄養素	牛乳 1本(200ml)	いわし中 1匹(40g)	小松菜 1束(200g)
エネルギー(kcal)	138	62	26
たんぱく質(g)	6.8	14.2	2.8
カルシウム(mg)	227	29.6	340
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.31	0.16	0.26

1日に必要なカルシウム量 600mg(日本人の食事摂取基準)の 1/3 を牛乳は手軽に毎日摂取できます。カルシウムは将来のために貯蔵する必要のある栄養素とされています。

### 食にまつわる旬の言葉 「入梅いわし」

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいます。この時期に水揚げされるマイワシを「入梅いわし」とよび、1年のうちで最も脂がのっておいしいとされています。



### 正しい手の洗い方



#### ①手のひら



流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。

#### ②手の甲



手の甲を洗います。

#### ③指の間



手を組むようにして、指の間を洗います。

#### ④親指



片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。

#### ⑤指先



指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。

#### ⑥手首



片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。

#### ⑦すすぐ



流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。

#### ⑧ふく



きれいなハンカチやタオルで、しっかりふきます。

### 「家族との食事が多い子は将来の仕事が楽しみ」

ある調査会社がインターネット調査で『将来働くことを楽しみに感じていますか』という調査を学童期を対象に行いました。普段の生活習慣の優位性が認められたものに『家族そろって食事をする回数が多い子供は、将来働くことへの期待感が強い』という結果がでました。【家族そろって食事をする回数が多いほど、親が楽しく充実して働いていることを、日々の食事の会話や様子から感じ取れる。身近な大人である親の仕事への姿勢が、将来の仕事に対するキャリア感に大きく影響するため、自分の将来に期待をもつことができる】という結論になりました。

共働きの多い昨今の家庭環境で、家族そろっての食事の時間をもつことも難しくなっていると思います。この機会に、ぜひ家族そろっての食事の時間を作るよう心がけてください。

