

6月給食だより

宇部市立見初小学校



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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。



Q. カルシウムはどんな働きをするの？

A. カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。そのほかにも、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。



Q. カルシウム以外の栄養はなに？

A. たんぱく質やビタミンが主に含まれます。

- ◎たんぱく質 … 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- ◎ビタミンA … 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ◎ビタミンB2 … エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



ザ・給食当番



牛乳ごっくんチャレンジ！！

ちょっと苦手な牛乳…

6月1日の「牛乳の日」に合わせて、いつもより

少しだけ多く飲むように心がけてみませんか？

一口だけからのチャレンジでOK！

「3日間…」 「1週間…」 自分で期間を決めて取り組んで

みましょう。

がんばろう！

