



ごはん まあだ!?

令和7年度 3号 朝倉郡学校給食会

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い季節になります。この時期は、食中毒が発生しやすくなります。食事の環境を整えたり、手洗いや衛生的な身支度を行ったりして食中毒を予防をしましょう。

6月1日は
牛乳の日



なぜだろう？ 牛乳のことを調べてみよう



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める **World Milk Day**（世界牛乳の日）です。これに合わせて、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。今月は、牛乳について関心を持ち、酪農のことや牛乳からできる食べ物などについて調べてみましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの？

牛乳に多く含まれるカルシウムは、成長期のみならず、大人にとっても重要な栄養素だからです。そして、体にカルシウムを蓄える必要があるからです。人間の骨量は20歳頃がピークで、その後は減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するためには、20歳前までにカルシウムを十分に摂って蓄えておくことが大切です。



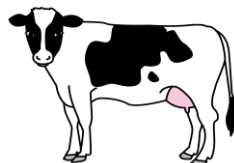
牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれるたんぱく質や脂肪の微粒子に、光が乱反射するため白く見えます。雪や雲が白く見えるのと同じです。（バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるベータカロテンという色素によるものです。）



牛が一日に出す乳量はどれくらい？

一頭の乳牛は、一日に約20リットル出すと言われています。この量は、給食の牛乳100人分に当たります。



牛乳からできる食べ物には何があるの？

牛乳は成分をわけたり、発酵させたりすることでさまざまな食べ物に変身します。牛乳からできる食べ物のことを「乳製品」と言います。



★エフロンメモ★ 切干大根のごま酢和え

【材料 4人分】

干切大根……20g
にんじん……30g
きゅうり……1本
刻み昆布……1g
※カットわかめでもOKです
すりごま…大さじ1
砂糖…小さじ2～3
酢…大さじ1
しょうゆ…大さじ1

切干大根は、かみ応えのある食材の1つです。自然とかむ回数が増えますよ♪



【切り方】

- ・にんじん・きゅうりは3センチの干切りに切る。
- ・干切大根は3センチの長さに切る。

【作り方】

- ①干切大根はよく洗い、水につけて戻し、さっとゆでる。
- ②きゅうりは塩もみして水気をとる。
- ③にんじんはさっとゆでる。
- ④ボウルに①、②、③、刻み昆布、調味料を入れて混ぜ合わせる。

砂糖の量は味をみて調節してください♪



よくかんで食べて だ液をたくさんだそう！

●だ液のおもなはたらき

口の中を
清潔に保つ

飲みこみ
やすくする

消化吸収を
よくする

虫歯を
予防する

だ液はよく噛んで食べることでたくさん出てきます。よく噛んで食べることは歯や口の健康、食べ物の消化などに深く関わっています。

他にも体に良いはたらきがいっぱいあるよ。

