

6月 給食だより

2026

小美玉学校給食センター

未来へつながる食を考えよう

私たち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、できることから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>あさ朝ごはんを 食べる習慣を 付ける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん塩分のとり過ぎに き気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
-----------------------------------	--------------------------------	---

食の未来のためにできること

<p>たものなに食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき地域でとれたものや、 かんきようはいりよ環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの食べ物の むだ無駄をなくし、 しよくひん食品ロスを 減らす</p>
--	--	---



小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈たまご生産者〉

有限会社 キミシマファーム

農場長

井川 利一 さん



1972年から養鶏を行っているキミシマファームさんは、およそ 15万羽の鶏を飼育しており、その鶏たちが生んだ卵は、東京のスーパーなどに出荷されています。新鮮で美味しく、安全で安心な卵をお届けするため、365日毎日スタッフ交代で鶏の管理や鶏舎内の掃除を行い、産みだした新鮮卵をその日のうちに出荷しています。

キミシマファームさんが一生懸命育てた鶏が生んだ「たまご」を、中学校は8日（月）、幼稚園・小学校は9日（火）に「かきたま汁」で提供します。

【農業について知ろう！～白い卵と赤い卵～】

スーパーなどで販売されている卵には、白いものと赤いものがあります。白いものは“白玉”、赤いものは“赤玉”とも呼ばれています。赤い卵のほうが、なんとなく栄養がありそう…とイメージを持っている人も多いかもしれませんが、しかし、実は白い卵と赤い卵に大きな違いはなく、ただ卵を産む鶏の種類が違っているだけなのです。赤い卵の殻には、プロトポルフィリンという色素が含まれています。この色素の量の違いで、卵の殻の色が変わってくるのです。

食育コラム ~牛乳について知ろう~



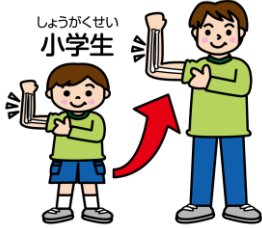
6月1日は「牛乳の日」、そして、小美玉市は生乳生産量が茨城県内で1位の酪農のまちです。この機会に牛乳や、小美玉市の特産品でもある乳製品のことについて、理解を深めましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの？

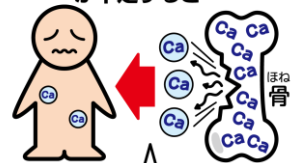
カルシウムの量

20歳



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂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。そして骨に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、丈夫な体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

からだの液体の中のカルシウムが不足すると…



骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

今日の牛乳どんな味？

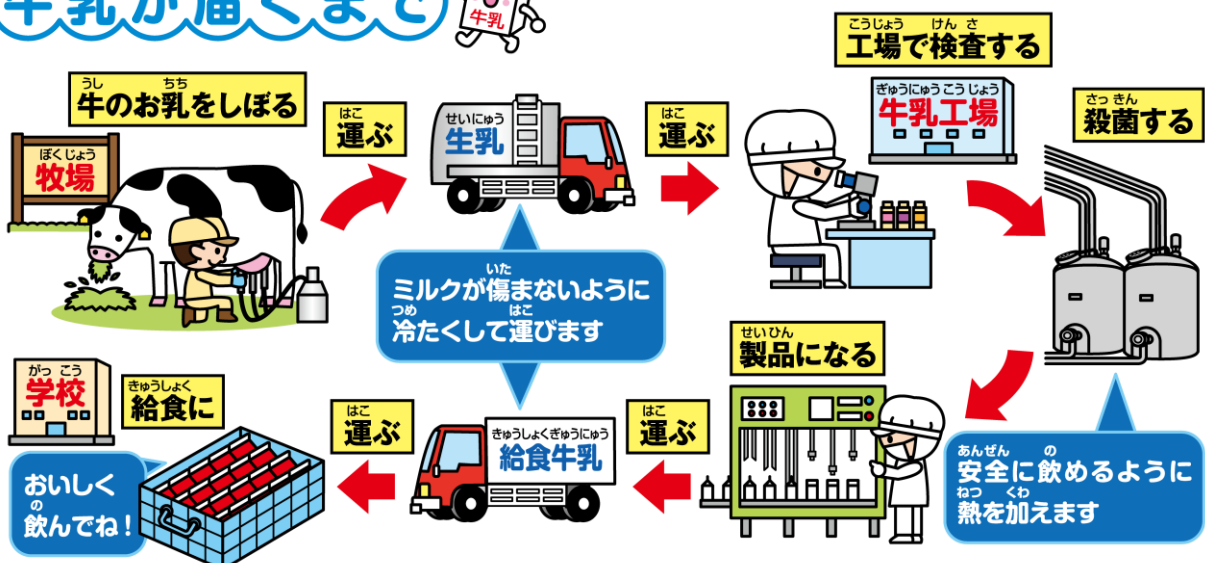


牛乳は毎日同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うこともあります。それは牛乳が、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。夏は牛が水分を多く摂るためすっきりとした味わい、冬は脂肪分を蓄えるため濃厚な味わいになります。

牛乳は「農産物」!



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。感謝していただきます。