

6月 給食だより

令和8年 5月29日
三鷹の森学園三鷹市立高山小学校
校長 川崎 一範
栄養士 三宅 幸子



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で、理解を深める機会にしましょう。

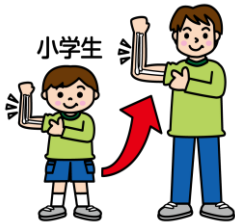


給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「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、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたとき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、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



今日の牛乳どんな味?

牛乳は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ときもあります。それは、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。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



サッカーワールドカップ2026 がアメリカ、カナダ、メキシコの共催で6月11日から開催されます。サッカー応援給食として、開催国のうちのメキシコの料理を6月9日の給食でつくります。



メキシコの料理



【主な特徴】

メキシコはアメリカの南に位置し、日本の約5倍の広さを持つ国です。メキシコ料理というと、肉や野菜をトルティーヤで包むタコスが有名で、辛いソースがよく合います。

2010年に「メキシコの伝統的な料理」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。とうもろこしを主食として、豆類、唐辛子、南瓜、トマト、アボカド、カカオなどはメキシコ料理に欠かせない食材です。ヨーロッパから渡来した米や小麦、肉を加えてつくられます。

メキシカンライス

メキシコでよく食べられている食材のトマト、唐辛子、ピーマンを使った、少しピリ辛味のライスです。暑い季節に食がすすむ味です。

ポル

豚肉や鶏肉を煮込んだスープで、とうもろこしが入っています。主に三種類、赤いチリソース味、緑のサルサソース味、シンプルな味の白のポソレがあり、今月の給食では白のポソレをイメージしたスープをつくります。

メキシコでよく食べられている食品



これらは、メキシコを含む中南米が原産で、古代メキシコから食べられてきました。現在のメキシコの食卓にも、欠かせない食品です。

©少年写真新聞社2026

高山小学校のホームページ

<https://takayama.ms.mitaka.ed.jp>

「給食室より」-「本日の給食」にて、毎日の給食写真とレシピをご覧いただけます。