

6月 給食だより

令和 7 年 5 月 3 0 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

和泉運動会が無事に終わり、落ち着いた学校生活が戻ってきました。練習でのどが渴くのか、牛乳の残量が少なくなっていたのですが、また少しずつ残りが目立ってきました。毎日給食に出る牛乳について、少し考えてみましょう。



牛乳、飲んでいますか？

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。これに合わせ、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。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。

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。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

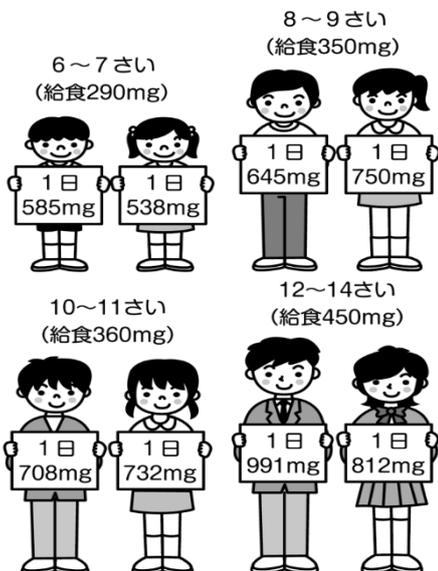


温めると香りを強く感じます。

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

どれくらいカルシウムをとればよいのだろう？

では、食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。左下の絵は年齢や性別に合わせて、国が定めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。給食では、この量の半分ぐらいとれるように、一食の基準が考えられています。



牛乳 コップ1ばい/180g (198mg)	ヨーグルト 1こ/80g (96mg)	プロセスチーズ 1きれ/20g (126mg)	小松菜 1/4たば/80g (136mg)	モロヘイヤ 1/4たば/60g (156mg)
納豆 1パック/40g (36mg)	ちめんどうふ 1/4ちよう/75g (70mg)	厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	ししゃも 3び/50g (165mg)	しらすぼし 大さじ2/10g (52mg)
ほしえび 5び/10g (710mg)	うなぎのかばやき 1くし/100g (150mg)	切りほし大根 1/4ふくら/10g (50mg)	ひじき 大さじ2/10g (100mg)	いりごま 小さじ1/3g (36mg)

カルシウムを多く含む食べ物です。給食のない日でもカルシウムがとれそうな食べ物がありますか？