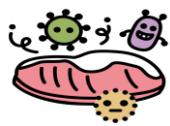


2025年



～フィリソシンカ～



令和7年6月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



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。



☆給食目標☆
よくかんで食べよう

☆栄養目標☆
骨や歯を丈夫にする食品を取ろう



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。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。



かむってすごい！



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

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。



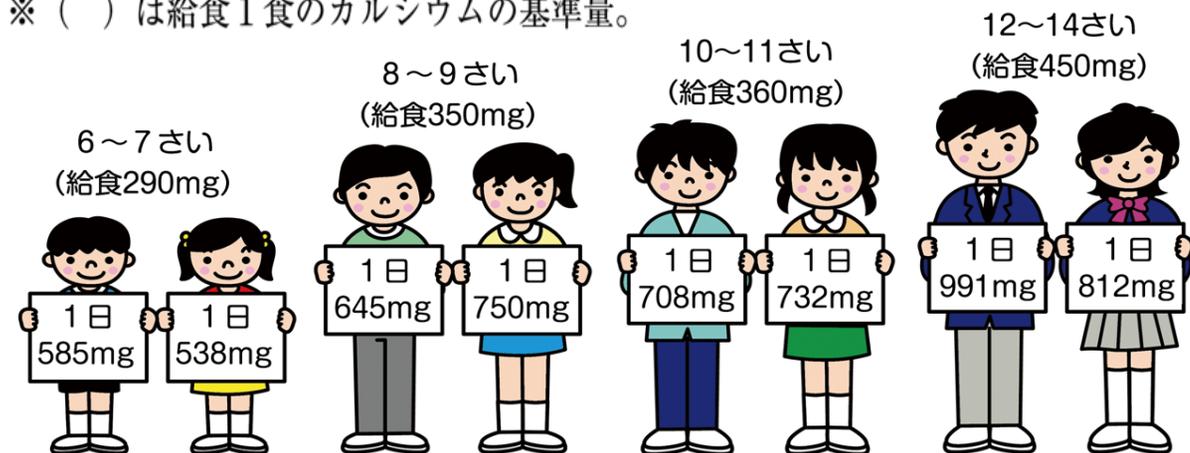
給食には、どうして牛乳が出るの？

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。



◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

※ () は給食1食のカルシウムの基準量。



歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。



厚あげ
1/4まい/50g
(120mg)



しらすぼし
大きじ2/10g
(52mg)



牛乳
1000ml
1コ/180g
(198mg)



ヨーグルト
1コ/80g
(96mg)



プロセスチーズ
1きれ/20g
(126mg)