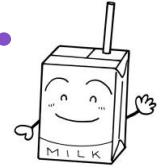


我孫子市

食育だより

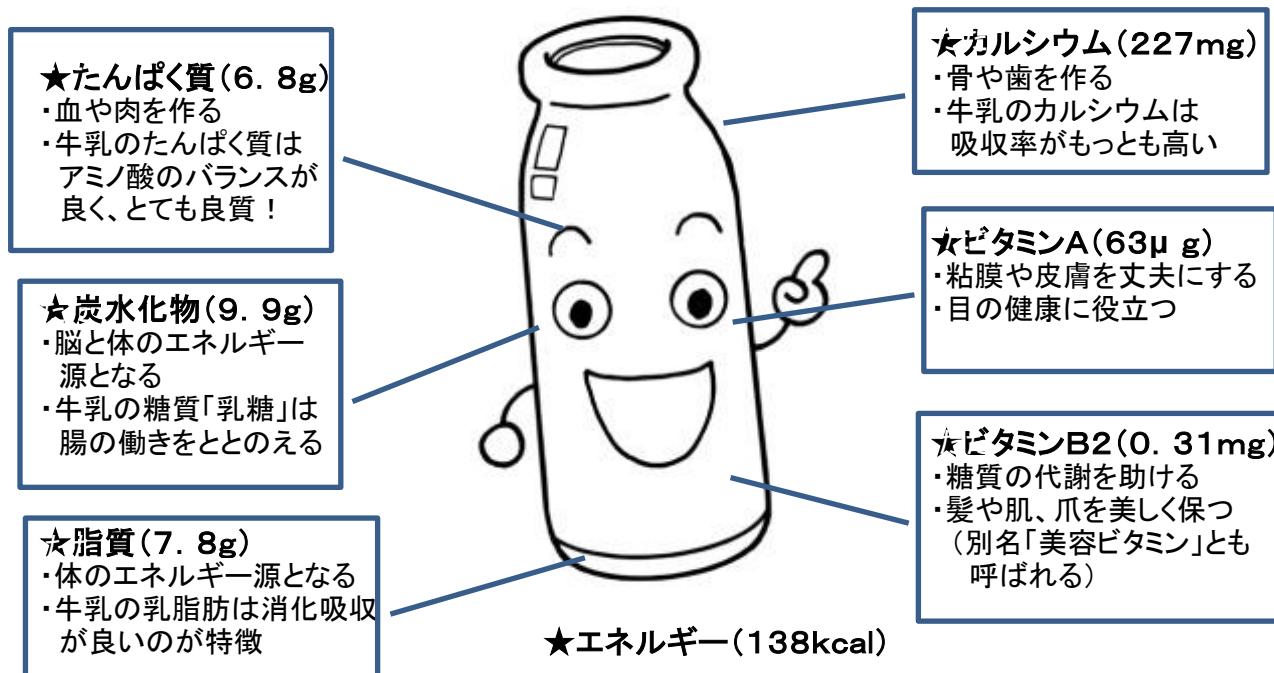
2月



牛乳の良さを見直そう！

寒くなり、給食の牛乳が多く残るようになってきました。体が冷えているときに、冷たい牛乳を飲むのはつらいと思うこともあるかもしれません、牛乳には、皆さんの成長に必要な栄養がぎっしり詰まっているので、ぜひ毎日飲んでもらいたいと思います。牛乳を飲むときには、一口ずつゆっくりと、かむようにして飲むとよいと言われます。冷たい牛乳も飲みやすくなると思いますので、試してみてくださいね！

牛乳の栄養（1本200ml当たり）

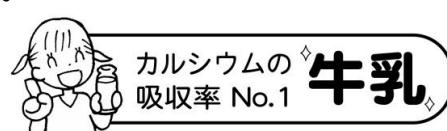


成長期の皆さんに必要な栄養がいっぱいの牛乳。中でも最大の特性は、カルシウムの含有量が群を抜いていること、そしてそのカルシウムの吸収率が良いことです。

カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの99%は骨や歯を作っています。残りはわずか1%ですが、血液中や筋肉、神経などにあり、重要な作用をしています。

- 骨や歯を丈夫にする
- 神経のいらだちをおさえる（精神安定）
- 筋肉の収縮をスムーズにする
- 心臓の規則的な鼓動を保つ



牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

