

# 給食だより

# 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が、牛乳には、皆さんの成長に必要な栄養がぎっしりと詰まっているので、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)

- ★たんぱく質(6.8g)
  - ・血や肉を作る
  - ・牛乳のたんぱく質はアミノ酸のバランスが良く、とても良質!
- ★炭水化物(9.9g)
  - ・脳と体のエネルギー源となる
  - ・牛乳の糖質「乳糖」は腸の働きをととのえる
- ★脂質(7.8g)
  - ・体のエネルギー源となる
  - ・牛乳の乳脂肪は消化吸収が良いのが特徴
- ★エネルギー(138kcal)
- ★カルシウム(227mg)
  - ・骨や歯を作る
  - ・牛乳のカルシウムは吸収率がもっとも高い
- ★ビタミンA(63μg)
  - ・粘膜や皮膚を丈夫にする
  - ・目の健康に役立つ
- ★ビタミンB2(0.31mg)
  - ・糖質の代謝を助ける
  - ・髪や肌、爪を美しく保つ (別名「美容ビタミン」とも呼ばれる)

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



### カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

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。

