

牛乳を残さず飲もう！

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、成長期みなさんに必要な栄養がぎっしりと詰まっていますので、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。

牛乳には、体によい栄養成分がいっぱい！

牛乳には、良質のたんぱく質や脂質、カルシウムなど成長期みなさんの心身の成長期欠かせない栄養素が多く含まれています。

残さず飲んでね！

たんぱく質

- 血や肉をつくる。
- 牛乳のたんぱく質は、バランス良くアミノ酸を含む良質なたんぱく質です。

炭水化物

- 脳や体のエネルギーのもとになる。
- 牛乳に含まれる「乳糖」は腸の善玉菌を増やす働きがあります。

脂質

- 体のエネルギーのもとになる。
- 牛乳の脂肪は消化吸収がよいのが特徴です。

カルシウム

- 骨や歯を作る。
- 牛乳のカルシウムの吸収率は小魚の1.2倍、野菜の2倍！体に吸収されやすいのが特徴です。

ビタミンA

- 粘膜や皮膚をじょうぶにし、感染症を予防する。
- 薄暗い所での視力を保つ。

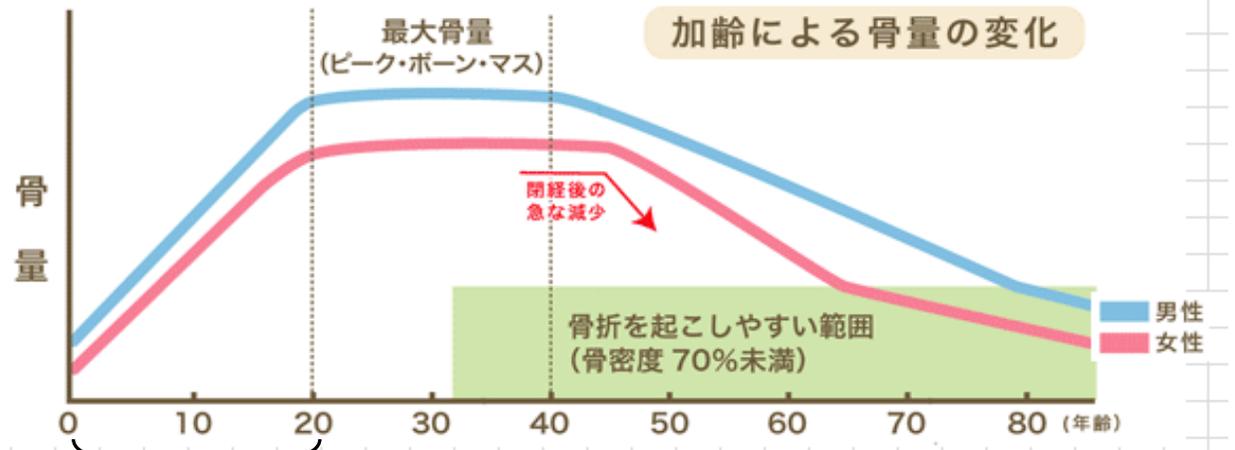
ビタミンB2

- 脂質や炭水化物、たんぱく質がエネルギーになるのを助ける。
- 髪や肌、爪を美しく保つ。

今からコツコツ…カルシウム貯金



骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨を作るという新陳代謝を行い、常に生まれ変わっています。下のグラフの20歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、逆に40歳を過ぎると作る力より壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。将来、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、20歳までの骨をしっかりと作れる時期に、どれだけ骨量を増やせるかが重要です。このことをカルシウム貯金といい、骨量がどんどん増えていく成長期はカルシウム貯金をふやすチャンスです。カルシウム貯金をふやすために、給食の牛乳を残さず飲んで下さいね！



この時期にしっかりカルシウム貯金をしておくことが大切です！

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人は…



牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素の働きが弱いと考えられます。温めてゆっくり飲むと胃腸に刺激を与えず、ゴロゴロしにくくなります。(体調に合わせて量は加減しましょう)

2月3日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分には炒り大豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを門に立てて鬼を追い払う慣わしがあります。

この「鬼」とは、病気や災害のことを指し、鬼を追い払って立春から始まる1年の健康と幸せを願います。

また、近年では恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりして幸運を願う習慣も広がっています。(もともとは大阪の商人が商売繁盛を願って始めたそうです)

給食では節分の行事食として手巻き寿司、いわしごまフライ、福豆が出ます。

