

## 牛乳の栄養を見直そう

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。寒い時期に冷たい牛乳は飲みづらいかもしれませんが、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のみなさんの成長に欠かせない栄養素が多く含まれています。

### 牛乳の主な栄養と働き (1本200ml当たり)

#### たんぱく質 (6.8g)

・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 (9.9g)

・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 (7.8g)

・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。

#### ビタミンD (0.6μg)

・カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨をつくる。

残さず  
飲んでね!

#### カルシウム (227mg)

・骨や歯をつくる。  
・神経のいらだちをおさえる。  
・心臓の規則的な鼓動を保つ。  
★カルシウムは食べた量が全て体に吸収されるわけではなく、食品によって吸収率が違います。牛乳のカルシウムの吸収率は小魚の1.2倍、野菜の2倍！吸収率が高いのが特徴です。

#### ビタミンA (78μg)

・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。

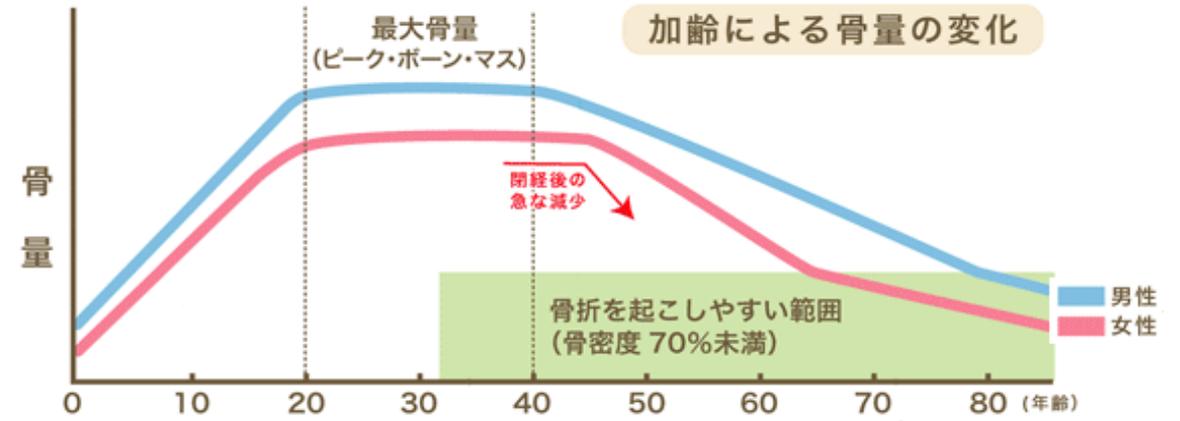
#### ビタミンB2 (0.31g)

・脂質や糖質、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。

## 今がカルシウム貯金のチャンス!



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。



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!

## 給食の牛乳を残さず飲もう!

平成29年の国民栄養調査の結果では、カルシウムを最も多く摂取している年齢区分は小中学生にあたる7歳~14歳です。しかし、15歳以上になると急に摂取量が減っています。これは、中学卒業後に学校給食がなくなり、牛乳を飲まなくなるからだと考えられています。給食の牛乳は、成長期のカルシウム摂取に大きな役割を果たしています。残さず飲みましょう。

平成29年 国民栄養調査より カルシウム摂取量 (1人1日あたり平均値)

1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳
394mg	673mg	495mg	428mg	428mg

## 2月3日(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、近年では太巻き寿司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節分の行事として定着しました。(今年の恵方は「東北東やや東」です。) 給食では節分の行事食として手巻き寿司、いわしのカリカリフライ、福豆が出ます。

