

カルシウムたっぷりの牛乳を飲もう！

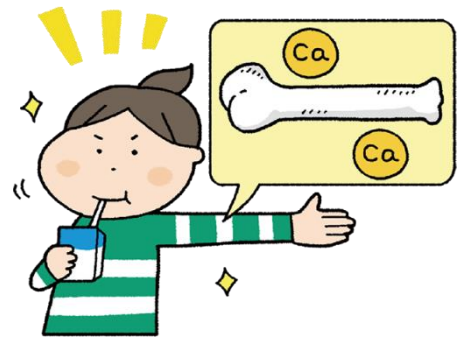


6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品の良さを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？



牛乳には成長期に特に重要な「カルシウム」が多く含まれるからです。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歳ころがピークで、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。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** 皮ふや筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** 丈夫な骨や歯をつくるのに大切です。
- ビタミンA** 目や皮ふ、粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB₂** エネルギーの代謝や、皮ふ・粘膜の健康に関わります。



給食は1日に必要なカルシウム量の半分以上がとれるように考えられています。
給食のない日もコップ1杯の牛乳を飲み、カルシウムが不足しないようにしましょう！

牛乳から作られる食べ物

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳やアイスクリームなどができます。おやつでもカルシウムたっぷりの乳製品をとりいれましょう。

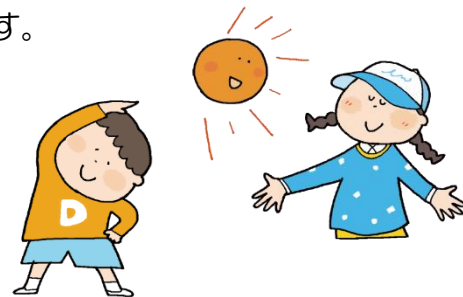
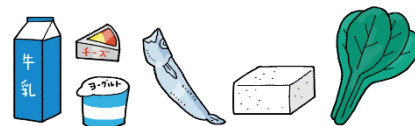


カルシウムを多く含む食品



カルシウムは牛乳・乳製品だけではなく、小松菜やチンゲンサイなどの青菜、骨ごと食べられる小魚、大豆・大豆製品にも多く含まれます。アレルギーなどで牛乳が飲めない場合にはこれらの食品も活用してみましょう。

カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率が高まります。ビタミンDはきのこ類、魚類などに多く含まれます。また、日光に当たると体内でビタミンDが作られます。食事でカルシウムをしっかりととり、外で体を動かすことで、丈夫な骨を作ることができます。



給食レシピの紹介



ホワイトシチュー

【材料】（4人分）

豚小間	40g	
じゃがいも	中2個	
にんじん	中1/4本	
たまねぎ	中1個	
パセリ	少々	
生クリーム	大さじ2	
A	小麦粉	大さじ1と1/2
	バター	4g
	油	大さじ1
	脱脂粉乳	大さじ2
	塩	少々
こしょう	少々	
炒め油	適量	
豚骨スープ	600ml	

【作り方】

- ① ジャがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② Aでホワイトルーを作る。
- ③ 脱脂粉乳は水で溶いておく。（代わりに牛乳でもよい）
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらたまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ 豚骨スープ、じゃがいもを加えて煮込む。
- ⑥ ジャがいもがやわらかくなったら、②、③を入れる。
- ⑦ ホワイトルーがなじんだら、塩、こしょうで調味する。
- ⑧ 生クリーム、パセリを加えて軽く煮込んだら、できあがり。

給食では、豚骨でスープをとっていますが、コンソメ等で代用可能です。その際は調味料を調整してください。

6月は「食育月間」です！

食べることは生きる上での基本です。生涯にわたって心身ともに健康で楽しく生きる、その「健康に生きる力」を「食」を通してはぐくむことが「食育」です。

学校では、毎日提供している給食を「生きた食材」として食育を行っています。この機会にご家庭でも、生涯にわたり子どもたちが健全な食生活を送り、食を通して豊かな人間性を身につけることができるよう、日頃の食生活について考えてみましょう。



6月 は 食育月間

19

shokuiku

そうだ、カルシウムをとろう

今月の学校給食からのメッセージは、「そうだ、カルシウムをとろう」です。