

しょくいく 食育だより 6月

令和7年5月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでいますか？

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。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳や酪農について理解を深めましょう。



ぎゅうしよく ぎゅうにゅう で
給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。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歳ごろがピークで、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重要です。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、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



あたたか
温めると
香りを強く
感じます。



ゆき くも しろう み
雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。



ぎゅうにゅう しろう み
牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

けん こう からだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

よくかんで食べることは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、健康な歯を保ちましょう。

給食では、2日～13日までの2週間かみごたえのあるカミカミメニューが登場します。



「よくかむ」ことで得られる効果

