

給食にほぼ毎日必ず出ているものは何でしょう？ それは牛乳です。なぜ毎日牛乳が出るのか考えたことはありませんか？ 6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」、そして6月は（一社）Jミルクが定めた「牛乳月間」です。今回は牛乳についてお話しします。

## 牛乳はカルシウムの宝庫？

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳はカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

12～14歳の人が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？ 他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



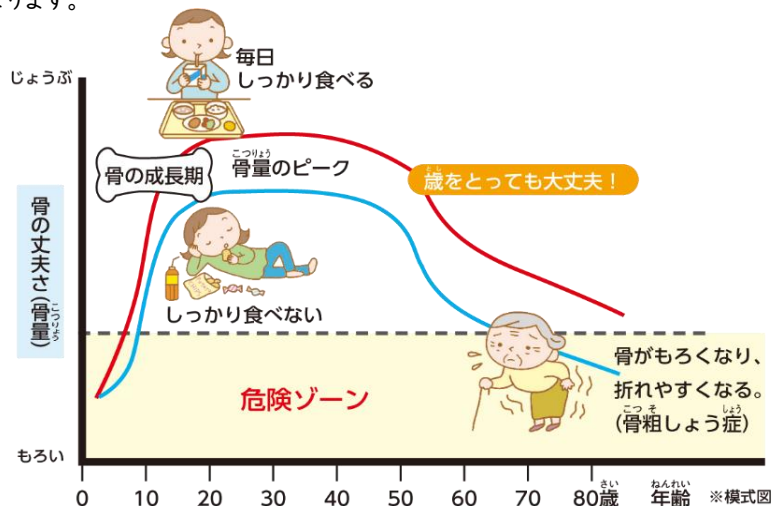
このように、牛乳には、いかにカルシウムが含まれているかわかりですね。

## カルシウムをとって「貯骨」をしよう

カルシウムは体内に最も多く含まれる無機質（ミネラル）で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に、血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。



骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨(ちょこつ)」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになっています。

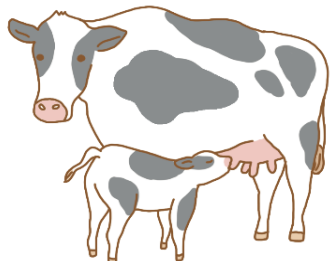


参考：厚生労働省e-ヘルスネット「カルシウム」、株式会社SN食品研究所「SN見聞録『なぜ、学校給食でほぼ毎日牛乳が出されるのか、正しい理由をご存じですか?』」、文部科学省「食品成分データベース」(以上、2023.3.15閲覧)、厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

# 給食がない日も牛乳を飲もう!

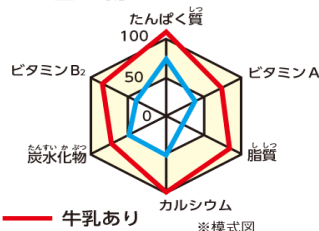
給食にはほぼ毎日、牛乳が出る理由の1つがわかったかと思います。新型コロナウイルスの流行で学校が休校になった期間に、余ってしまう牛乳をあるコンビニエンスストアがホットミルクとして提供し、販売していたというニュースがありました。学校給食がある、ない、で全国の牛乳消費量が左右されてしまうのですね。また牛乳については、ぜひ下のようなことも覚えておきましょう。

## 本当は子牛にあげるためのお乳をもらっている



牛乳は、人間と同じように赤ちゃんのいる時期の母親の牛からしかとることができません。人間は子牛が飲むためのミルクをいただいているのです。命のめぐみに感謝していただきたいですね。

## 食事に牛乳を加えると栄養バランスが整いやすいある日の朝ごはん



牛乳はカルシウムのほかにも、たんぱく質、脂質、炭水化物(乳糖)、ビタミンB群などを含み、食事に加えたり、おやつにとったりすることで1日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

## 夏前から運動後に飲むことで夏ばて予防



夏前から少し強めの運動をした後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、血液量が増えて汗をかきやすくなり、熱中症の予防に役立ちそうなことがわかってきました。

いかがでしたか? 給食がない日、牛乳は飲んでますか。休日や長期休暇のときは意識して自宅で牛乳を飲むようにしましょう。量は給食と同じコップ1杯です。乳アレルギーの人は、カルシウムを摂取する目的で、代わりに小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。

そして、丈夫な骨をつくるためには、運動も大事です。体を動かして刺激を与えることで、骨がより強化されます。将来の自分のために、今からコツコツ「貯骨」をしていきましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけられるよう、ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみてください。

- ★家族で食卓を囲む
- ★子どもと一緒に食事の支度をする
- ★朝ごはんを食べる習慣をつける
- ★行事食や郷土料理を取り入れる
- ★家庭菜園など農業を体験する機会をつくる
- ★さまざまな味を経験させる
- ★減塩を心がける など



## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「中華サラダ」 6/9(金)

### 材料 <4人分>

- ・鶏ささみ (または鶏むね肉) 30g
  - ・大根 60g
  - ・にんじん 1/6本 (20g)
  - ・キャベツ 2枚 (120g)
  - ・小松菜 2株 (60g)
  - ・白いりごま 5g
- |     |           |           |
|-----|-----------|-----------|
| 調味料 | ・ごま油      | 小さじ1      |
|     | ・サラダ油     | 小さじ1      |
|     | ・砂糖       | ひとつまみ(1g) |
|     | ・しょうゆ     | 大さじ1/2    |
|     | ・酢        | 大さじ1/2    |
| ・塩  | 少々 (0.5g) |           |

### 作り方

- ①鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- ②大根、人参は千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③②を、食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。  
(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- ④白いりごまと調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤鶏ささみ、野菜をドレッシングで和える。

お酢の酸味や、香ばしいごまの風味で、少ない塩分でもおいしく感じられます。

