

6月 食育だより

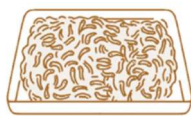
令和5年度6月号
豊明中学校

給食にほぼ毎日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すか？ 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、牛乳に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歳の方が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。



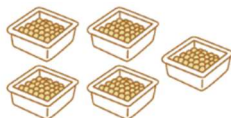
しらす干し 105g
約 1.5 カップ



ほうれん草 (生) 410g
2 把くらい



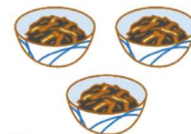
もめんどうふ
木綿豆腐 (183g)
約 1/2 丁



なっとう 244g
5 パック (1 パック約 45g) ほど



わかさぎ 50g
6 匹ほど



かんそう
乾燥ひじき (16g)
ひじきの煮物 約 3 杯分

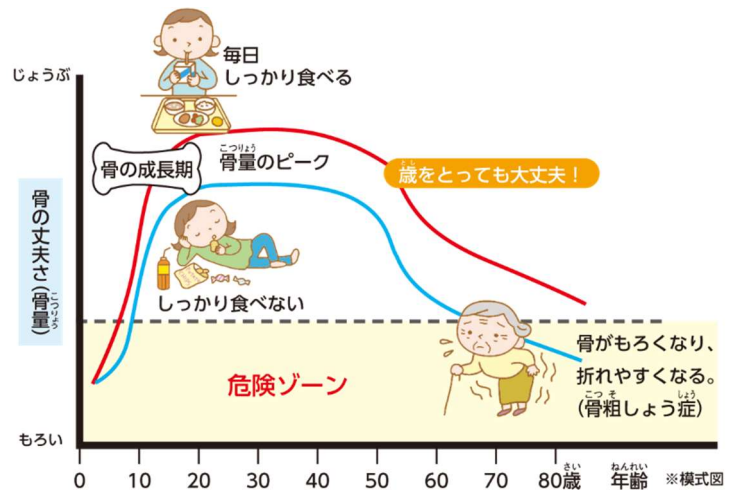
このように、牛乳には、いかにカルシウムが含まれているかがわかりますね。

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ミネラル（無機質）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。将来の健康づくりのために、この時期にカルシウムを意識してとるようにしましょう。

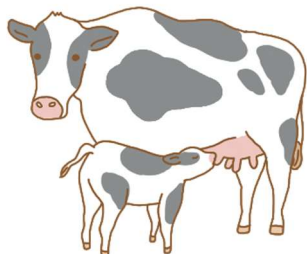


給食がない日も牛乳を飲もう！

給食にほぼ毎日、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、あるコンビニエンスストアが余ってしまう牛乳をホットミルクとして、割り引きして販売し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。



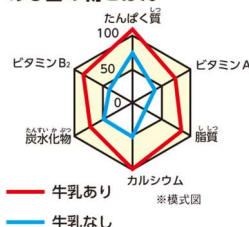
本当は子牛にあげるためのお乳をもらっている



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のがわかってきました。

いかがでしたか？ 給食がない日、牛乳は飲んでいますか。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杯ほどで十分です。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。また、丈夫な骨をつくるためには、運動も大事です。体を動かして骨に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。

