

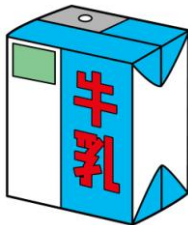
5 牛乳に関すること

牛 乳

《栄養とはたらきに関すること》

<小・中学生>

- ・牛乳は、“赤い”食べ物の仲間です！
牛乳には、みなさんの血や肉、骨になる栄養があります。
- ・赤ちゃんを大きくしてくれる、栄養満点の飲み物です。
- ・牛さんからの栄養いっぱいプレゼントです。
- ・牛乳を飲むと、大きくなれますよ。
- ・牛乳は、栄養満点で、飲み物の優等生です。
- ・牛乳は、栄養素の宝庫です！
- ・健康美人を目指すなら、牛乳パワーが必要です。



- ・牛乳は、カルシウムの吸収率 NO1 の食品です。
- ・カルシウムは、体を作るもとになります。
- ・カルシウムがいっぱいです。
- ・小さいうちからたくさん貯金しておきましょう！
- ・「始めよう 牛乳飲んで カルシウム貯金」
- ・給食の牛乳は、大切なカルシウム源です。
- ・給食で牛乳を飲むと、みんな（小学校低・中学年）の一日に必要なカルシウムの3分の1がとれます。
- ・牛乳は、骨の成長に必要なカルシウムの供給源です。
- ・牛乳を飲むと、もれなくカルシウム（タンパク質なども）が付いてきます。
- ・今、体が一番欲しがっているのは、成長に必要なカルシウムです。
牛乳なら効率よくカルシウムをGET！
- ・牛乳は、骨の成長に必要なカルシウムの供給源です。
- ・成長期に、丈夫な骨や歯を作りましょう。
- ・成長期の今のうちに、将来に備えて、丈夫な骨を作っておきましょう。
- ・身長が伸び、体重が増えているみなさんは、骨も育っています。
- ・良い骨、丈夫な骨を作る材料がたっぷり入っています。
- ・転んでも負けない体を作りましょう。
- ・牛乳飲んで、骨（太）元気！
- ・牛乳ごっくん骨太くん。
- ・牛乳＋スポーツで丈夫な骨を作りましょう！

- ・骨を丈夫にしてくれる強い味方は、みんなの身近な牛乳です。



- ・牛乳を飲んで、目指せ骨太！
- ・骨元気！白い飲み物な～んだ？
- ・毎日飲むと、将来骨粗しょう症が予防できます。
- ・骨密度を上げましょう。
- ・牛乳を飲めば、骨折しにくい、元気な体になります。
- ・外で元気に遊べる強くて丈夫な骨を作りましょう。
- ・牛乳を飲むと、骨が喜びます。
- ・“コツコツ”飲んで、ぐんぐん丈夫に伸びる骨。
- ・牛乳を飲んで、“骨銀行”に、カルシウムを貯金しましょう！
- ・若い間の骨貯金、一生の宝物。
- ・牛乳で、便秘解消・骨元気。

《 献立の工夫に関すること 》

＜小・中学生＞

- ・色々な料理に使えて、とてもおいしいです！
- ・料理の中にも牛乳はたくさん使われています。どんな料理に使われていますか？

《 飲み方に関すること 》

＜小・中学生＞

- ・毎日飲んで、元気モリモリ。
- ・寝る前に、ホットミルクでリラックス。
- ・おかずカミカミ、ごはんカミカミ。パンもカミカミ、牛乳もカミカミ。
- ・牛乳をカミカミしながら飲むと、ほんのり甘くなっておいしいです。
みんなゆっくりよく噛んで、未来の自分のもとを作りましょう。
- ・一気に飲みをすると、お腹が痛くなることがあります。ゆっくり、噛むようにして飲みましょう。
- ・牛乳を飲むとお腹が痛くなる子は、温めて飲んでみるといいです。
- ・冷たいミルクでお腹がごろごろする人は、ホットミルクや乳製品でカルシウムをとりましょう。
- ・給食に牛乳が毎日ついている理由は何でしょう？（強い骨のもとを作るためです。）
- ・骨の中のカルシウムは、毎日少しずつ入れ替わっています。不足しないように、毎日とりましょう。
- ・「寒いから」と簡単に残さないで、自分の体のためにしっかり飲みましょう。
- ・寒くても、体のために、牛乳を飲みましょう。

- ・ 1日2杯の牛乳で、毎日コツコツ骨貯金。利息は老後の幸せ払い。
- ・ 中学生の一日に必要なカルシウム量は、約800mgです。
給食の牛乳1本で約200mgのカルシウムがとれます。大切なカルシウム源です。みんなの今の体は、基礎、骨組を作っているところです。なので、カルシウム不足にならないよう、必ず牛乳を飲みましょう。
- ・ 中学生は一番背が伸びる時です。カルシウム不足は、貧血や骨折の心配が出てきます。毎日、牛乳2本を飲むと、カルシウムは一日の必要量の1/2がとれます。

《感謝の気持ちの涵養などに関すること》

〈小・中学生〉

- ・ お母さん牛が牛の赤ちゃんにあげる分を分けてもらっている貴重な物です。
- ・ 牛乳は、お母さん牛が赤ちゃん牛にあげるお乳です。私たちは、お母さん牛からわけてもらって牛乳を飲んでいるのです。
- ・ 牛さんの子どものお乳をもらっているのです。残さずに飲みましょう。
- ・ 牛乳は、仔牛を生んだ雌牛しか出ないのです。一日20から30リットルしか出ない貴重なものです。

《食文化などに関すること》

〈小・中学生〉

- ・ 給食で使われている牛乳は、埼玉県でとれて、パックされたものです。
- ・ 学校で出る牛乳は、埼玉県産の牛乳です。
- ・ 牛乳の間には、ヨーグルトやチーズ、生クリームがあります。
- ・ 牛乳からつくられるチーズは、骨や歯を丈夫にする栄養がたくさんあります。
- ・ 牛乳には、日本人に最も不足しているといわれているカルシウムが、100ml中100mgも含まれています。カルシウムは吸収されにくい栄養素といわれていますが、牛乳のカルシウムの吸収率は40～70%と高いのが特徴です。

