

NEWS FROM LUNCH

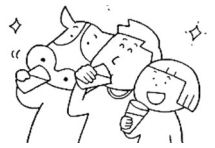
令和4年6月号

渋谷区立松濤中学校

6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」

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。牛乳や乳製品のよ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。

牛乳のなぜ？ どうして？



Q.なぜ、給食には牛乳が毎日でのの？

A.成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いといわれているので、カルシウムの補給に便利です。



Q.牛乳の味がいつもと違うように感じることはあるのは、どうして？

A.牛乳の原料となる生乳は、牛乳が生み出す「農産物」だからです。

い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏のエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

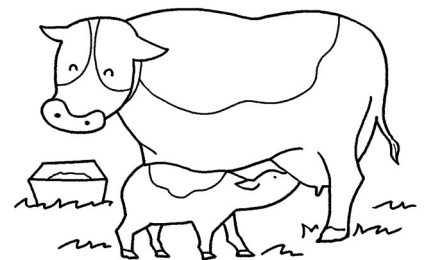
【牛乳に多く含まれる栄養素と主な働き】

たんぱく質：皮膚や筋肉、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欠かせません。

ビタミンA：目や皮膚・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、皮膚・粘膜の健康に関わります。

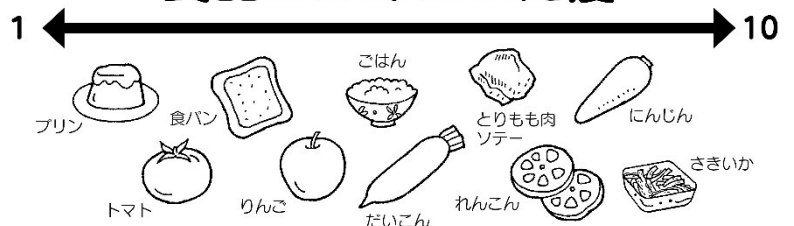


よく噛んで、味わって食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満防止やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、噛みごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。