

# 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

## 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### カルシウムの量

20歳



## 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思われかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



6月は食べることについて考える「食育月間」ですが、実は・・・「牛乳月間」でもあります! どうして給食には毎日牛乳が出てくるの? 牛乳はどこから来るの? など普段何気なく飲んでいる牛乳について考えてみましょう!



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

カルシウムは牛乳以外にも、骨ごと食べられる小魚や緑黄色野菜、大豆製品などにも含まれています。

アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、ほかの食べものからカルシウムをとりましょう😊