

給食だより



令和8年6月
若狭町給食センター



牛乳 飲んでいますか？

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。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルク」が、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

A: 成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

A: 牛乳は生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いによって風味が変わります。また、牛乳の温度や飲む人の体調によっても感じ方が変わります。

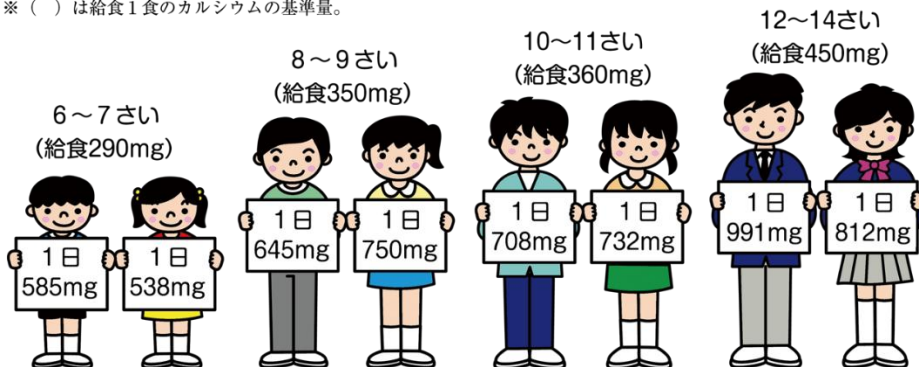


◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとったほうがよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれぐらいですか？

給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※ () は給食1食のカルシウムの基準量。



種類別名称	牛乳
商品名	毎日牛乳
無脂肪乳固形分	8.3%以上
乳脂肪分	3.5%以上
原材料名	生乳100%(国産)
殺菌	130℃ 2秒間
内容量	200ml
賞味期限	上部シール部に記載
保存方法	要冷蔵10℃以下
開封後の取扱	開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけ早くにお飲みください。
製造者	日本酪農協同株式会社 大阪府浪速区塩草二丁目9番5号 製造所固有の記号は上部シール部に記載

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg

給食のカルシウムの約半分以上が牛乳です

食材	カルシウム含有量
納豆	1パック/40g (36mg)
もめん豆腐	1/4ちょう/75g (70mg)
しらすびし	大きさ2/10g (52mg)
ヨーグルト	1こ/80g (96mg)
プロセスチーズ	1きれ/20g (126mg)
小松菜	1/4たば/80g (136mg)
切りほし大根	1/4たば/10g (50mg)
ひじき	大きさ2/10g (100mg)

