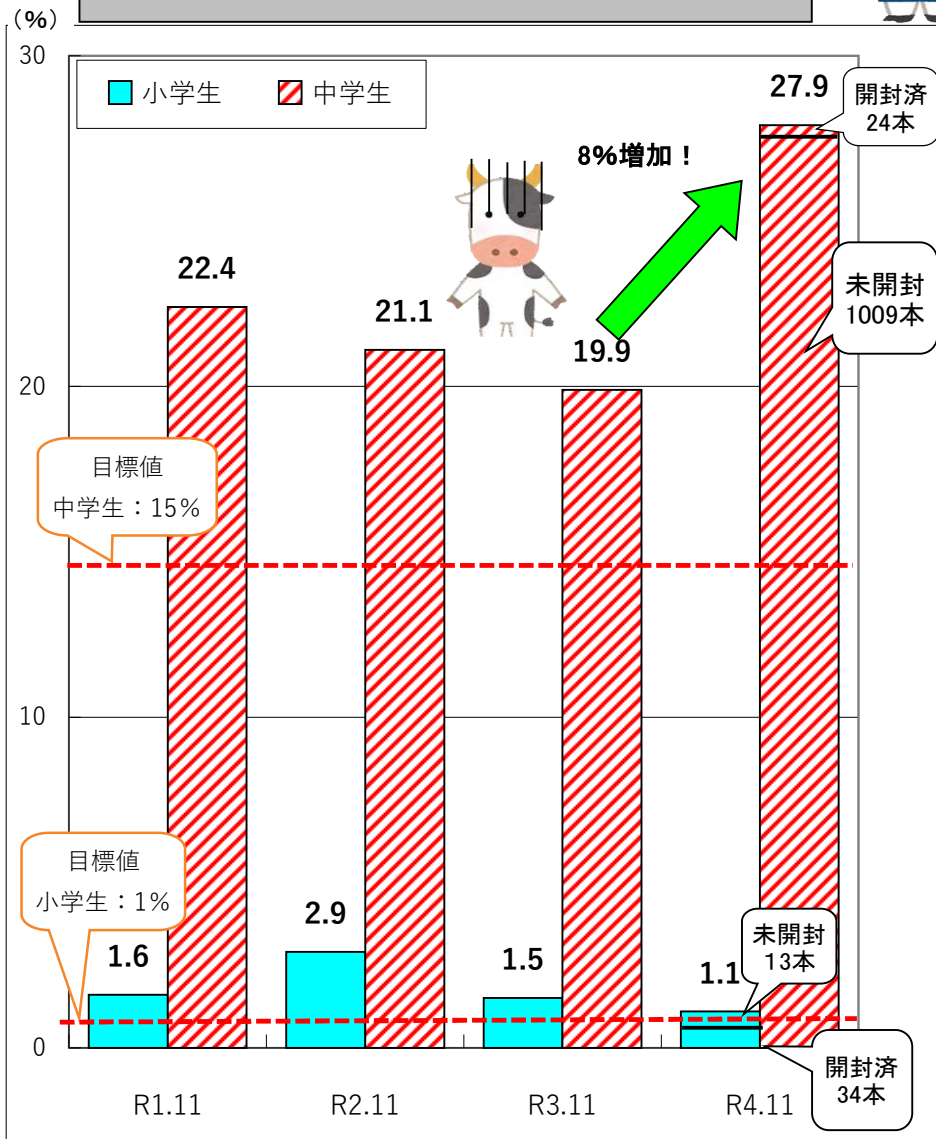


給食だより ～牛乳特別号～

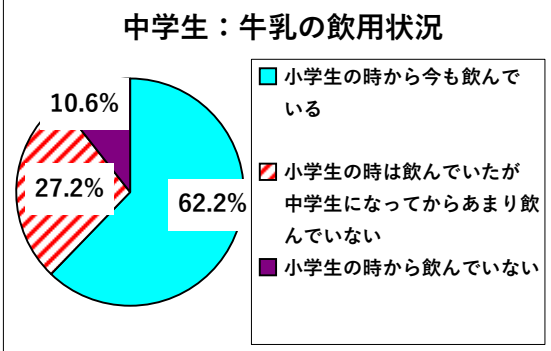
令和5年2月
津山市教育委員会



牛乳残量調査の結果発表!!



小学生の牛乳残量は目標値の1%に迫る1.1%で残数は47本でした。
中学生の牛乳残量は27.9%で残数は1033本でした。このうち未開封の牛乳は27.3%、1009本の牛乳が未開封のまま捨てられていることとなります。
また、小学生の時は飲んでいたが、中学生になって残すようになった生徒は27.2%となり、理由の第1位は「小学生の時は必ず飲むように指導されていたから」という結果になりました。



令和4年11月に、小学校6年生と中学校2年生を対象として「牛乳の残量調査」と「牛乳についてのアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

しっかり読んで今後の食生活の改善に役立ててね!!



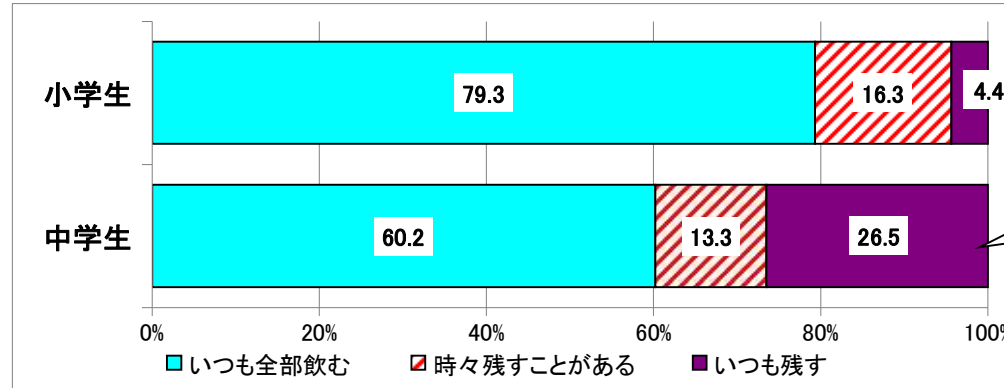
牛乳についてのアンケート結果!!



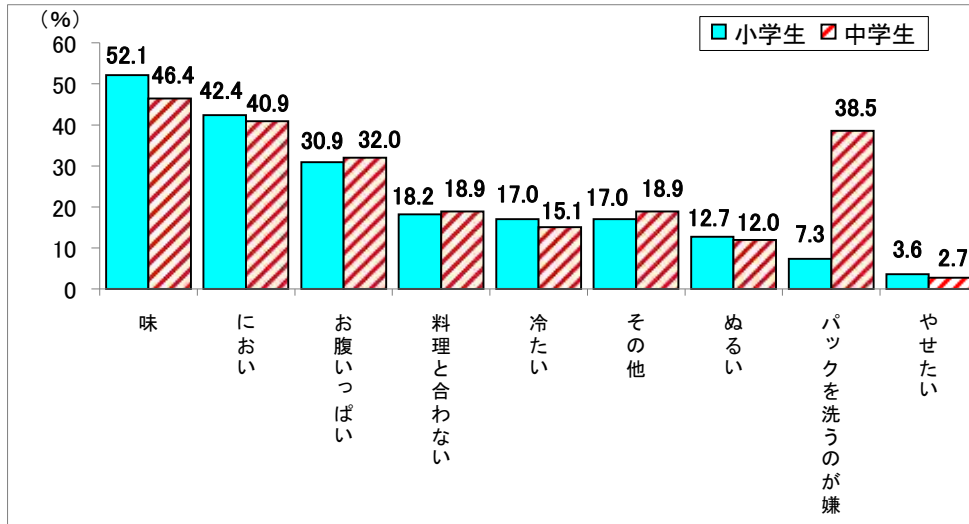
〈ここに注目!〉

中学生の約4人に1人がいつも牛乳を残すと回答しています

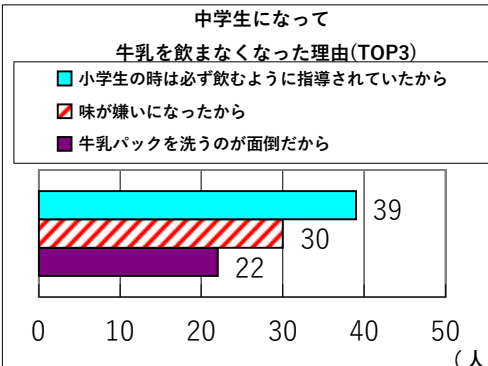
給食の牛乳は残さず飲んでいきますか？



給食の牛乳を残す理由は何ですか？(複数回答)



	小学生 n=165	中学生 n=291
味	52.1%	46.4%
におい	42.4%	40.9%
お腹いっぱい	30.9%	32.0%
料理と合わない	18.2%	18.9%
冷たい	17.0%	15.1%
その他	17.0%	18.9%
ぬるい	12.7%	12.0%
パックを洗うのが嫌	7.3%	38.5%
やせたい	3.6%	2.7%



成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を予防することにつながります。また、カルシウムは骨を強くするだけでなく、精神を安定させ気持ちを落ち着かせる作用もあります。子どもたちが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することをこころがけましょう!

保護者の皆様へ



ぎゅうにゅうの牛乳を飲んで も〜っと元気に



ぎゅうにゅう
牛乳って
すごい！

こ A子さんのつぶやきをしてみよう



Tsubuyakki



A @chu-gakusei

なんで給食では毎日牛乳が出るのかな？



うし @gyu-nyu-suki

返信先：@chu-gakusei さん

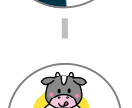
みんなに必要なカルシウムをとることができるからだよ！

牛乳のカルシウムは他の食べ物に含まれているカルシウムより吸収されやすいんだ。カルシウム以外の栄養素も超優秀！



A @chu-gakusei

でも〜、牛乳を飲んでなくても骨折れたことないし。元気だし。



うし @gyu-nyu-suki

返信先：@chu-gakusei さん

モ〜！骨貯金を知らないの？骨を強くする骨貯金は20歳ぐらいまでしかできないんだ。今は元気でも年をとってからの骨に影響するんだ。

見た目は強そうでも中身はスカスカとかあるかも〜！



A @chu-gakusei

牛乳を飲んでええ事って骨だけ？



うし @gyu-nyu-suki

返信先：@chu-gakusei さん

モ〜っとあるよ〜！スポーツをする人にはより飲んでほしい飲み物だよ。

うしが聞いたところによるとシーガルの選手も毎日飲んでるし、トライフープの選手やファジアーノの選手も乳製品は欠かせないって言うてるよ！



A @chu-gakusei

ふ〜ん、うしの話を聞くと牛乳もあり？



うし @gyu-nyu-suki

返信先：@chu-gakusei さん

やっぱり牛乳しか勝たん！



A @chu-gakusei

おけ！いっぺん飲んでみるわ！！

ぎゅうにゅうはかせ かいせつ
牛乳博士による解説



①牛乳はカルシウムだけじゃない

カルシウムのほかに、たんぱく質やビタミン類など栄養素がバランスよく入っている牛乳は、成長期にぜひ飲んでほしい食材なんじゃ。部活などのスポーツで最高のパフォーマンスを目指す人は、主食・主菜・副菜にプラス乳製品の食事の形を基本にするといいんじゃないよ！多くの栄養素を含む牛乳（乳製品）を家でも飲むのがおすすめじゃ。

牛乳に多く含まれてい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。

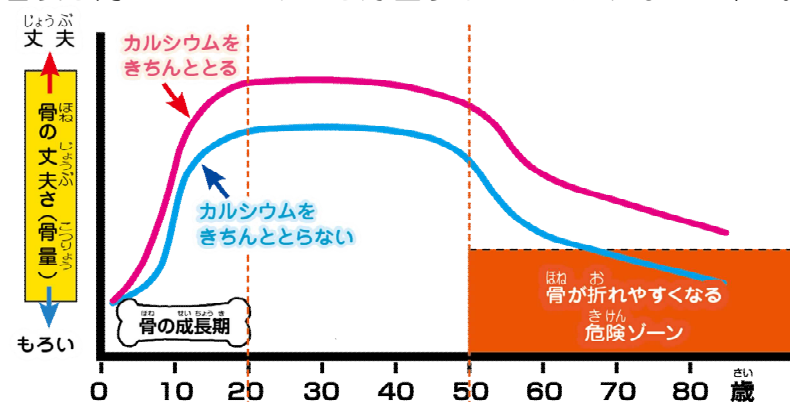
ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



②カルシウムを貯金しよう

骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになるんじゃ。だから、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切なんじゃよ。



③カルシウムの吸収を助ける栄養素をとろう

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあるんじゃ。ビタミンDは魚やきのこなどの食品に含まれていたり、日光に当たると体内で作られたりするんじゃよ。