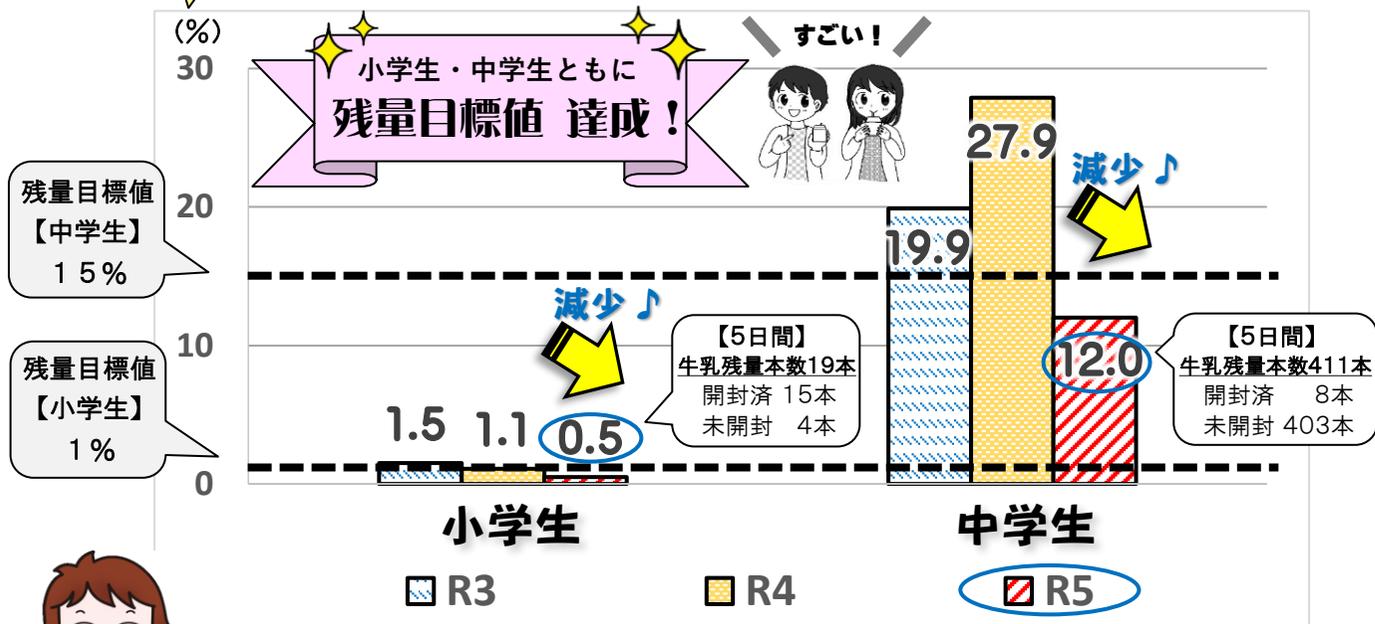


給食だより ～牛乳特別号～

令和6年2月
津山市教育委員会

★令和5年11月に、「牛乳残量調査・牛乳についてのアンケート(対象:全小学校6年生、全中学校2年生)」を実施しました。その結果をお知らせします!

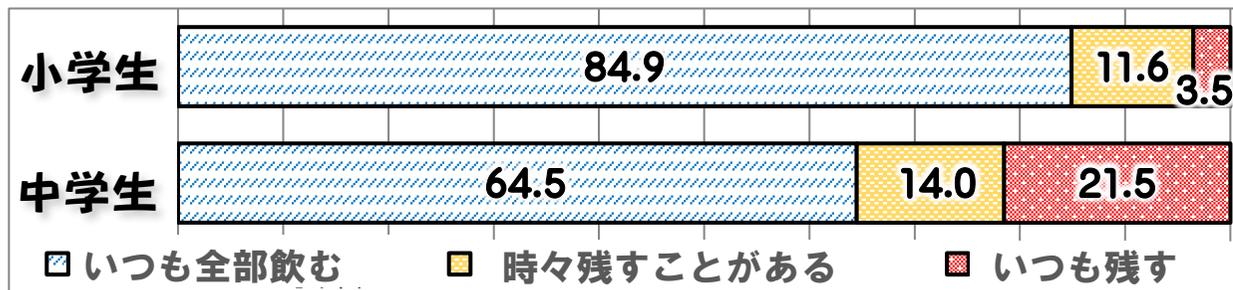
牛乳残量率 残量調査の結果



小学生・中学生ともに、ここ3年間で一番低い牛乳残量率に!
どちらも、残量目標値を達成したよ♪

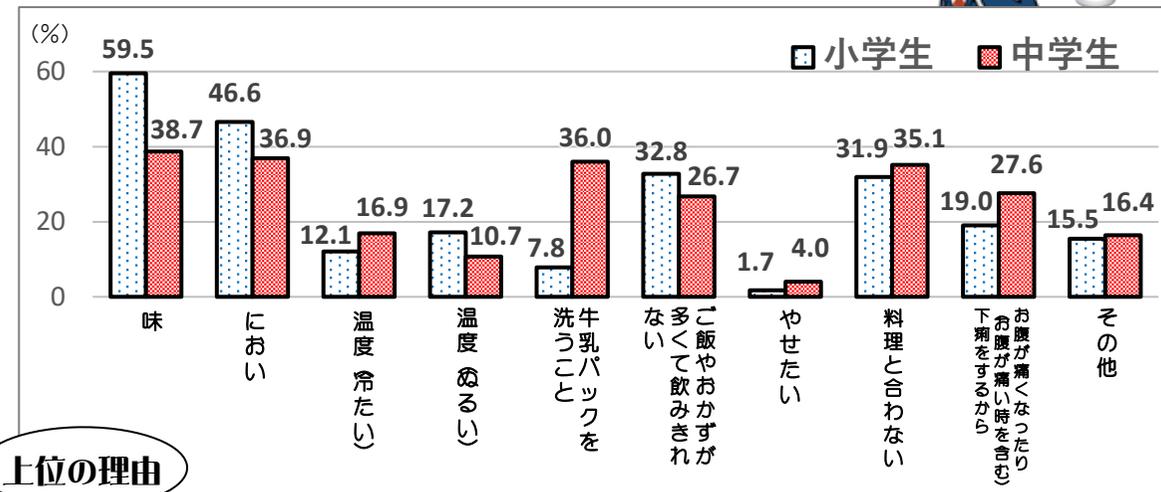
牛乳についてのアンケート結果

● 給食の牛乳は残さず飲んでいきますか。



小学生の8割以上が、給食の牛乳をいつも全部飲んでいるよ♪
中学生では、約5人に1人が、給食の牛乳をいつも残しているよ☹️

● 給食の牛乳を残す理由は何ですか。

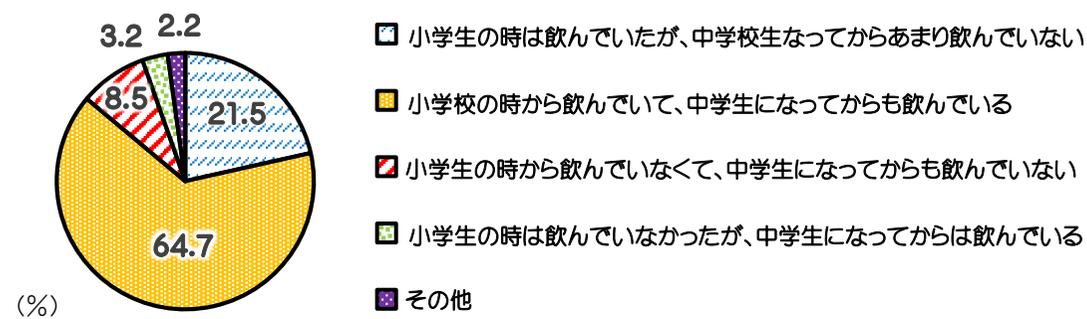


上位の理由

小学生：①味 ②におい ③ご飯やおかずが多すぎて飲みきれない
中学生：①味 ②におい ③牛乳パックを洗うこと

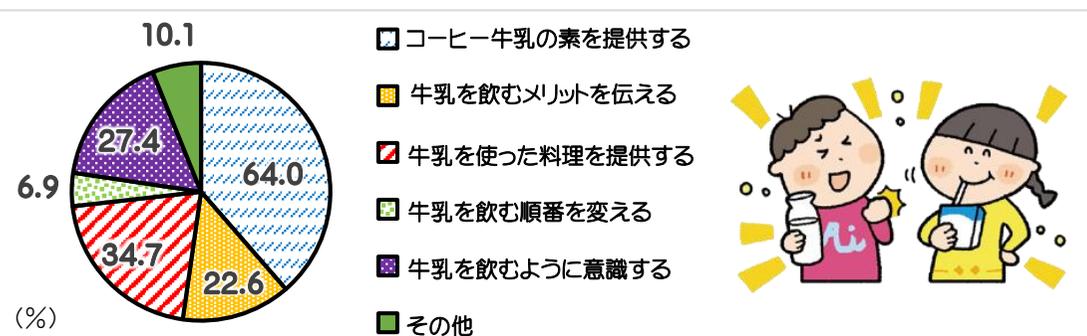
《中学生に聞きました!》

● 現在の給食牛乳の飲用状況



給食の牛乳で、中学生の約5人に1人が「小学生の時は飲んでしたが、中学生になってからあまり飲んでいない」と答えているよ。

● 学校で、皆にもっと牛乳を飲んでもらうために必要だと思うこと



上位の順に、①「コーヒー牛乳の素を提供する」②「牛乳を使った料理を提供する」③「牛乳を飲むように意識する」だったよ。

ぎゅうにゅう コツ の 牛乳、骨コツ飲んで いいことたくさん！



どうして、給食には牛乳が出るのかな？



成長期に大事なカルシウムを、みんなにしっかりとってほしいからだよ！

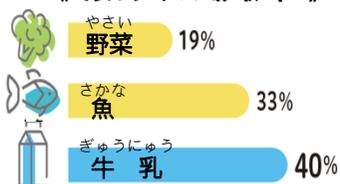
骨や歯をつくる	骨や歯を強くする	筋肉を動かす
だ液、胃液などを出やすくする	体内のカルシウムのはたらき	脳のはたらきを助ける
成長ホルモンを出やすくする	体の成長を助ける	出血を止める

カルシウムには、たくさんのはたらきがあるんだね！
でも、牛乳以外の食品にもカルシウムは入っているよね。
他に、どんな食材があるの？



カルシウムは、色々な食材に入っているよ！
でも、牛乳のカルシウムは他の食材よりも多くて、吸収率がいいんだ！

《カルシウム吸収率》



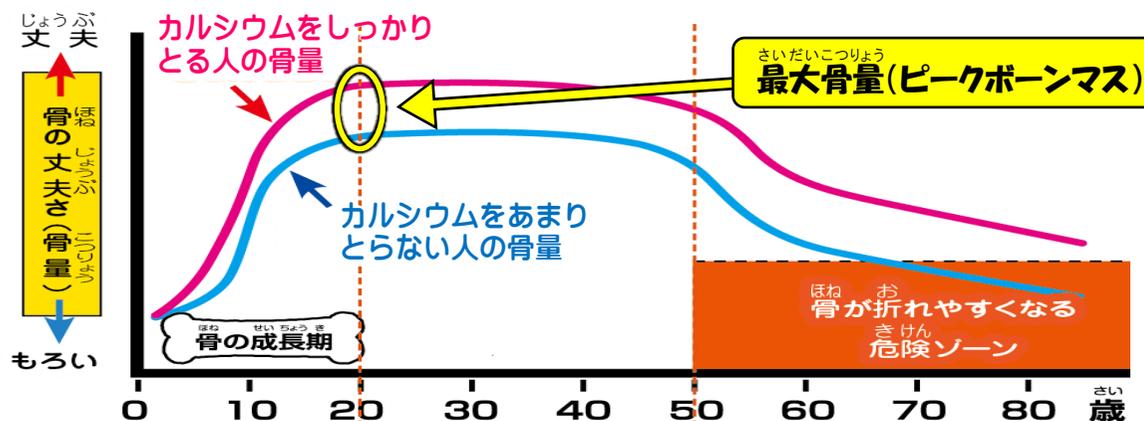
《食品に含まれるカルシウム量(1食分の量)》

牛乳 200ml 220mg	ヨーグルト 1カップ(100g) 120mg	プロセスチーズ 30g 189mg	桜エビ 10g 200mg	ひじき 10g(乾燥) 100mg
	だいこんの大根の葉 50g 130mg	こまつな小松菜 70g 119mg	もめん豆腐 1/2丁(50g) 47mg	ごま 10g 120mg

※出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

いいことたくさん！

骨は主に成長期に作られるけど、成長期の終わる20歳ごろが「最大骨量(ピークボーンマス)」になり、一生でいちばん骨密度が高い時期なんだ。
そのあとは、年齢とともに少しずつ骨のカルシウム量は減っていくよ。
だから、成長期のうし、骨にカルシウムを貯めておくことはできないんだ。



～ある校長先生の体験談～

少し前に骨密度を測ることがありましたが、とても良い数値でした！
学校で、30年以上牛乳を飲み続けている結果だと思っています。



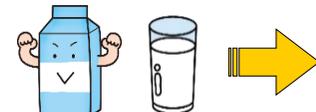
骨量を増やすためには、10代が勝負ということだね！



みんなに聞いてみたよ！
給食の牛乳を飲み切るコツ！



アンケートでみんなから集めた意見だよ！参考にしてみてね！



- ★一番最初、おなかがすいているうちに全部飲む！
- ★給食を食べ終わってから飲む！
- ★パンの日は、パンといっしょに飲む！
- ★給食時間までに、のどがかわいた状態にしておく(倒れない程度に)！
- ★ストローは使わず、牛乳パックの上を開けてそのまま飲む！