



令和8年2月号  
(毎月19日は食育の日)  
船橋市立古和釜小学校

暦の上では立春を迎えましたが、暖かい日もあれば、寒い日もあり、体調管理に気を付けたい日々が続きます。体の抵抗力を強くするためにも、旬の食べ物から栄養を取り入れ、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

### \*\* 将来のためのカルシウム貯金 \*\*

一生の中で、骨が一番強くなるのは20歳頃で、それ以降はだんだん骨が弱くなっていきます。骨の主成分はカルシウムです。10代のうちにカルシウムが不足すると、骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。20歳になるまでに、しっかりカルシウムをとり、丈夫な骨にしておくことが大切です。

カルシウムは、牛乳や乳製品の他にも小魚や野菜に多く含まれています。

毎日の食事で積極的に取り入れ、成長期からカルシウムを骨骨(コツコツ)貯金しましょう!



### 牛乳のひみつ質問コーナー

Q.なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

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。

小学生では1日あたり550~750mgのカルシウムが必要とされています。給食で飲んでいる牛乳1本には、約220mgのカルシウムが入っており、効率的にたくさんのカルシウムを摂取することができます。

Q.牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、えさの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏は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。冬は、濃厚になるといわれています。また、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。

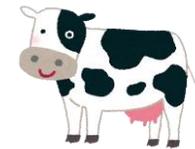
### \*\* 給食の牛乳について \*\*



1月から、給食の牛乳が新しく変わりました。牛乳には国で決められた殺菌方法があり、大きく「低温殺菌」、「高温殺菌」、「超高温殺菌」の3種類に分けられます。以前の給食は「高温殺菌」の牛乳でしたが、1月から「超高温殺菌」の牛乳へと変わりました。どの殺菌方法でも、カルシウムやたんぱく質などの栄養価に大きな違いはありません。寒い日が続きますが、牛乳を飲んで、1日に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。

#### 超高温殺菌

- 高い温度でごく短時間の加熱を行います。
- 細菌をしっかり取り除き、より安全性を高めた殺菌方法です。
- 現在、販売されている牛乳の9割は超高温殺菌による殺菌を行っています。



### \*\* 大豆のひみつを知ろう \*\*

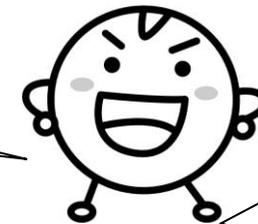
大豆には、カルシウムやたんぱく質など、成長期に欠かせないたくさんの栄養素が詰まっています。

①「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質たんぱく質を含みます。

③鉄が多く含まれていて、貧血を防ぎます。

②カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。

④大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。



### 大豆は色々な食べ物に変身しているよ!

