

## なぜ毎日給食に牛乳が出るの？

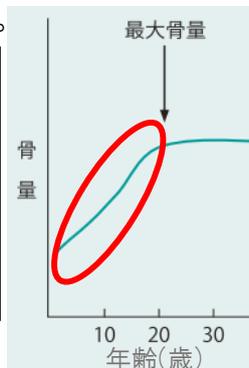
なぜ毎日給食に牛乳が出ているのだろうか？とみなさんは考えたことはありませんか。6月1日は、国際食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」です。それに伴い6月は『牛乳月間』と定められています。これを機会に牛乳や酪農に関して理解を深めていきましょう。



### Q1. 給食ではなぜ毎日牛乳が出るの？

**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。

骨量は20歳頃までしか蓄えることができません。(右グラフ参照)  
子ども達は成長期であり、永久歯に生え変わる時期でもあるため、大人よりもたくさんのカルシウムが必要になります。



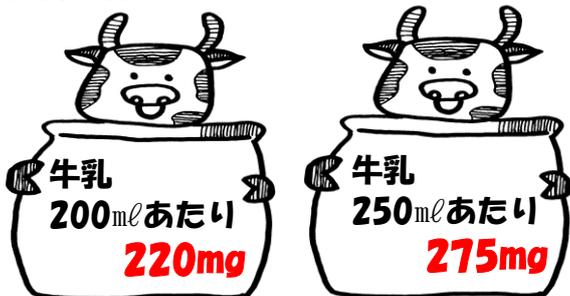
### Q2. 牛乳の味がいつもと違うように感じることはなぜ？

**A.** 牛乳の原材料となる生乳は、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に、えさの種類、季節によっても変わります。夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分などが減るので、あっさりとした味になる傾向があります。

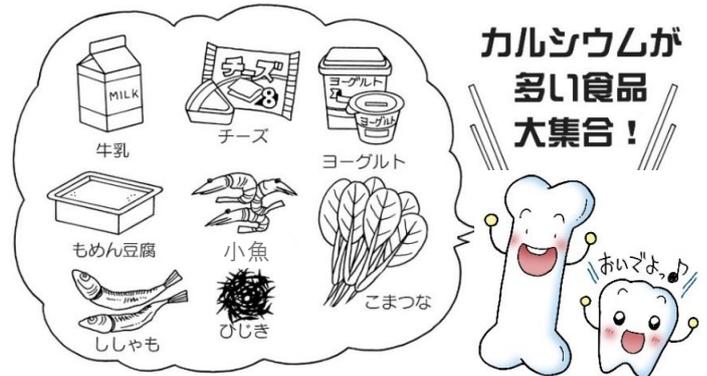
## 給食は1日に必要なカルシウムの50%をとれるように作られています！

●実はそのうち  
飲用牛乳だけで6～7割カルシウムがとれる！



(※日高市で使用している牛乳の場合)

●他にもこんな食材からカルシウムがとれます。



## おねがい

学校給食は年間の約半分(180～190日)しかなく、残りの約180日は給食がありません。

そのため、土日や夏休みなどの「給食がない日」は特にカルシウムが不足しやすいです。ぜひ「給食がない日」もご家庭で牛乳などを積極的にとり、カルシウムをコツコツとれるようお願いします。

## 弁当の日

今月14日に弁当の日(小学のみ)があります。保護者の方と一緒に各目標に挑戦してみよう！

- 小学1.2年生 ⇨ 食材の買い物に行こう
- 小学3.4年生 ⇨ 必要な食材を選んでみよう
- 小学5.6年生 ⇨ 栄養バランスのよい献立を考えよう