

給食で食を考えましょう!!

牛乳について知ろう!

学校給食では、毎日牛乳が登場しています。なぜ牛乳だけが毎日登場しているのかというと、学校給食法の施行規則によって定められており、不足しがちな「カルシウム」の補給に役立っているからです。今回は牛乳についての知識をさらに深めていきましょう。

牛乳の栄養成分について



＜給食に登場する牛乳＞
1本（200ml）の栄養成分



エネルギー	126Kcal
カルシウム	227mg
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
ビタミンA	78μg
ビタミンB1	0.08mg

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

Q&A 牛乳の味はどうして違うのですか？



Q

いろいろなメーカーから販売されている牛乳は、それぞれ甘味やコクなど味いに違いがあります。原料は同じ生乳なのにどうしてこのような違いがあるのでしょうか？

A

原料の生乳に含まれる成分や、製造方法などの違いによって、風味が変わります。

成分の違い

牛乳とは、乳牛から搾った生乳に何も加えずに加熱殺菌した飲み物です。牛乳の風味の違いは、生乳にもともと含まれている成分や、殺菌方法の違いによって生じます。

成分は、乳牛の種類、食べているご飯、季節などによって変わります。例えば、乳牛は一般的に暑さが苦手、夏は食欲が減ったり、水分を多く摂ったりします。その結果、乳脂肪分などが低くなるので、夏は冬に比べてさっぱりした風味の牛乳ができるようです。

殺菌方法

安全に牛乳を流通させるため、牛乳の殺菌方法には基準が定められています。一般的に低温殺菌（63～65℃ 30分間）だと生乳本来の味に近いと言われています。市販の牛乳では、消費期限の長さや製造関係などから、超高温瞬間殺菌（温度120～130℃ 2～3秒）がもっとも多いようです。



※参照資料：独立行政法人 農林水産消費安全技術センター（FAMIC）「大きな目小さな目」