

# 給食で食を考えましょう!!



飲めない人は、骨ごと食べられる小魚や  
海藻類、大豆製品などを食べよう。

## 牛乳 ~毎日飲もう!~



学校給食では毎日牛乳が登場し、不足しがちな栄養素である「カルシウム」を補っています。  
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。

### カルシウム<sup>せっしゅ</sup>摂取

牛乳は、骨の重要な構成成分であるカルシウムが多く含まれています。中学生(12~14歳)のカルシウムの推奨量は1日に男子**1000mg**、女子**800mg**※です。給食の牛乳には1本当たり227mg含まれ、重要なカルシウム源となっています。



カルシウムは吸収率の低い栄養素と言われており、体内でつくることができないため、毎日食事から摂取<sup>せっしゅ</sup>しなくてはなりません。



牛乳はカルシウムの吸収率が約40%で、骨ごと食べる小魚の約33%、野菜類の約19%に比べて吸収率が高い食品です

(※厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2025 年版より)



40%



33%



19%

\* カルシウムの吸収率



牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしてしまいます…

牛乳の成分「乳糖」によるものですね。一度にたくさん飲まず、少しずつ分けて飲んだり、温めて飲むことで乳糖が分解されやすくなりますよ。また、ヨーグルトやチーズなどの乳製品で摂取<sup>せっしゅ</sup>するのも良いですね。



学校給食の牛乳は、乳牛から搾<sup>しぼ</sup>った生乳に何も加えずに加熱殺菌<sup>さっきん</sup>した飲み物です。牛乳の風味の違いは、生乳に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、与える飼料<sup>しりょう</sup>、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なため、夏は食欲が減ったり、水分を多くとったりします。その結果、生乳の乳脂肪分<sup>にゅうしぼうぶん</sup>などが変わります。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。



★健康を維持<sup>いじ</sup>できるよう、積極的に牛乳を飲みましょう!

