



大阪市立柴島中学校 保健室  
令和7年1月17日 NO.12

## 柴島中に危機！！牛乳ロス問題…



新型コロナウイルス感染症によって、一斉休校が余儀なくされた 2020 年（みなさんはまだ小学生でしたね）。全国で学校給食がなくなったり、不要不急の外出の自粛等で飲食店の利用が減ったために、牛乳や乳製品の消費が激減。酪農家の方は、生きた牛から乳を搾っているため、「今日は少なめにしよう」など出来るはずもなく、泣く泣く大量廃棄していたのを知っていますか？その問題を打開するべく、農林水産省は【NEW（乳）プラスワンプロジェクト】と銘打って、牛乳や乳製品の消費拡大の後押しをしていました。ミルク缶がトレードマークの某コンビニで、年末年始にホットミルクを半額で販売するのも、年末年始の帰省や冬休みで学校給食がなくなり、国産生乳の消費拡大を支援する取り組みなんだとか。

さて、話は柴島中へ移ります。2 学期の終わりから、給食時に牛乳の残りが少しずつ増えてきました。多い時には1学級で 10 本以上の牛乳パックが残っている日もありました。寒くなってきて飲みにくいという気持ちもわかるし、白米と牛乳は合わないという人もいますが、成長期のみなさんにとってカルシウムをはじめ、必要な栄養が含まれているからこそ、学校給食で提供されるのです。



### ＜カルシウムを毎日必要な量摂る＞

体に必要なカルシウムの量は、年齢によって違います。自分に必要なカルシウムの量を意識して摂るように心がけましょう。栄養バランスが偏らないよう、いろいろな食品から摂ること大切です。

1日に必要なカルシウム推奨量 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

中学生男子  
(12~14歳)  
1000 mg

中学生女子  
(12~14歳)  
800 mg

POINT!  
カルシウムは毎日  
摂ることが大切です！

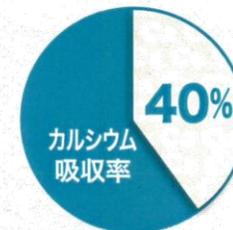
## カルシウムをかしこく摂るならやっぱり牛乳！



### かしこいポイント①

#### 牛乳は1食分のカルシウム量がとっても豊富！

1食に含まれるカルシウム量が多い方がたくさん摂れますよね。牛乳は給食の紙パック 1本で 227 mgも摂れるのです。

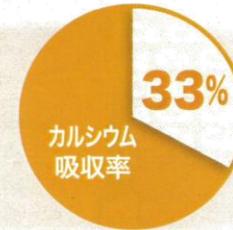


### かしこいポイント②

#### 牛乳のカルシウム吸収率バツグン！

カルシウムは、食べた量がすべて体に吸収されるわけではありません。また、吸収されやすさ（吸収率）は食品によって違いがあります。

牛乳は、カルシウムの一部がイオン状態で含まれていて、そのまま体内に吸収できるので、他の食品に比べてカルシウムの吸収率がダントツで高く、優れたカルシウム補給源なのです。



## 牛乳は体にいいことがいっぱい！

### ★すくすくと成長促進！

良質なたんぱく質やカルシウムなど、体づくりの材料となる栄養素や、「発育のビタミン」と呼ばれるビタミン B2 も含まれます。

### ★風邪予防に！

たんぱく質は細菌やウイルスの侵入を抑え、免疫力を正常に保ちます。ビタミン A は鼻やのどの粘膜を強くして、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

### ★ぐっすり&リラックス！

たんぱく質に含まれるトリプトファン（必須アミノ酸）には、神経を鎮め、睡眠を促す働きがあるとされており、カルシウムは、イライラや緊張を鎮めてリラックスさせてくれます。

