

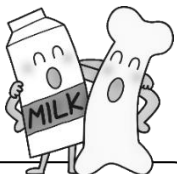
給食で食を考えましょう!!

牛乳について知ろう!

学校給食では毎日牛乳が登場し、不足しがちな栄養素といわれる「カルシウム」などの補給に役立っています。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。

牛乳の栄養成分について

＜給食に登場する牛乳＞
1本（200ml）当たりの栄養成分



エネルギー	126 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.21 g
カルシウム	227 mg

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より

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わ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の違いや製造方法（殺菌方法）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、与える飼料、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、水分を多くとったりします。その結果、生乳の乳脂肪分などが低くなります。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。

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いわれています。市販の牛乳では、消費（賞味）期限の長さや製造効率などから、超高温瞬間殺菌（120～130℃、2～3 秒）が最も多いようです。学校給食に登場する牛乳も超高温瞬間殺菌（130℃、2 秒）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」）



***成長期の中学生にとって給食の牛乳は、
大切なカルシウム源になります。好き嫌いせず飲みましょう！**