

6月給食だより

令和7年5月30日
大田区立志茂田小学校
校長 桐田 裕貴
栄養教諭 平尾 綾

牛乳の 飲んでいますか？

牛乳の残りが多いので、少しずつ
飲むように挑戦してみてくださいね。

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日
(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルク
が、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、
昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪
農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見え
ます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンとい
う黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料にな
りますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身
長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカ
ルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品から
バランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、
えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる
食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



あたためると
香りを強く
感じます。

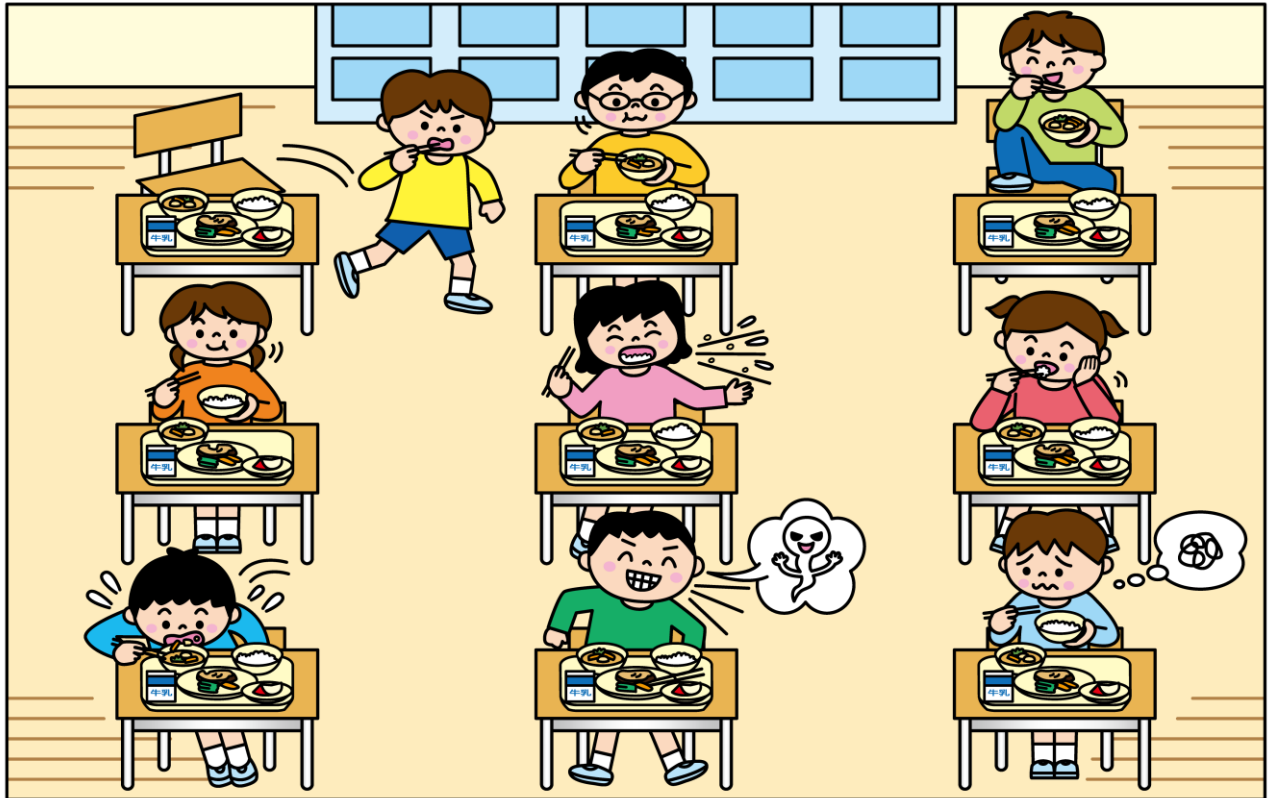


牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作
られています。



食事のマナークイズ よく じ こんな食べ方 た かた していませんか？



Q1
 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2
 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ

Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)