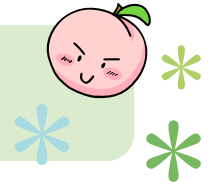


牛乳のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「牛乳」のお話です。

給食では、ほとんど毎日牛乳がでます。どうしてでしょう。

牛乳には、骨を作り、強くするカルシウムという栄養素がたくさん含まれています。成長期のみなさんに必要な栄養素が含まれているから、毎日牛乳を飲んでほしいのです。また、骨は毎日少しずつ壊れては作られて三か月で入れ替わります。そのため、牛乳を飲んでカルシウムなどを補うことが大切です。

給食のある日と給食のない日の食事を調べると、給食のない日は、牛乳を飲んでいない人が多いことがわかりました。また、給食のなくなる高校生も牛乳を飲んでいない人が多いのです。休みの日にも牛乳を飲むといいですね。

牛乳以外にも骨を強くする、カルシウムを多く含む食品には、小魚やひじき、大豆や大豆から作られた豆腐や納豆などがあります。

また、牛乳はヨーグルト、チーズ、バター、生クリームなどいろいろな食べ物に変身しています。おやつにヨーグルトやチーズを食べることをおすすめします。

本来、牛乳は牛の赤ちゃんの飲み物です。とても栄養が豊富な牛乳を私たち人間がいただいているのです。牛のお母さんと赤ちゃんに感謝して残さず飲みましょう。