



## 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ていますが、その理由を知っていますか。

牛乳には、骨を作り、強くするカルシウムという、成長期のみなさんに必要な栄養素がたくさん含まれています。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。

また、牛乳は、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリームなどに加工されています。日本人が最も不足している栄養素は、カルシウムといわれているので、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ます。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。

牛乳アレルギーの人は、骨を強くするカルシウムを多く含む食品の、小魚やひじき、大豆や大豆から作られた豆腐や納豆などを食べてみましょう。