



健康は食から！

けん しょく

健食ニュース

2019年度
第5号

京都市教育委員会
令和元年9月発行

中学校給食の栄養士が、
みなさんが豊富な食体験をして、
これからの食習慣に生かしてほしい
と願い、お届けします。

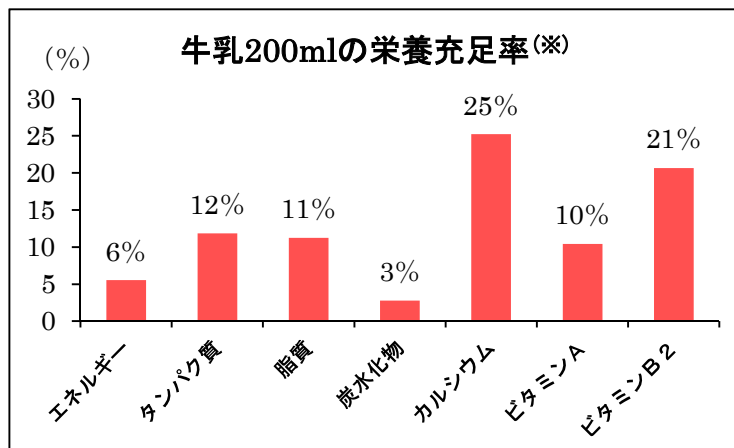
10月8日は
骨と関節の日

なぜ給食には牛乳がついているの??



成長期のみなさんに大切な栄養素が
たくさん入っているから！

グラフは中学生の一日に必要な栄養量に対し、給食の牛乳1本分(200ml)でとれる栄養量の割合です。カルシウムやビタミン類など成長期に必要な栄養素がたくさん含まれており、少ないエネルギー摂取でもバランスよく栄養素をとることができる、栄養素密度の高い食品です。手軽に栄養補給できる牛乳を、毎日の食生活にも取り入れてみましょう。



※日本食品標準成分表 2015 年版(七訂),
日本人の食事摂取基準 (2015 年版)より



カルシウムだけじゃない！栄養満点な牛乳

炭水化物

乳糖という炭水化物を含み、腸でカルシウムや鉄を吸収しやすくする働きがあります。

たんぱく質

牛乳に含まれるたんぱく質は、効率よく筋肉のもとになり、消化・吸収されやすいため、筋肉づくりに最適です。スポーツの後に取り入れると、さらに効果的！

脂質

乳脂肪は細かくされた状態のため、消化・吸収されやすく、脂溶性ビタミンの吸収をたすけます。



ビタミン

目や皮膚の粘膜の健康を保つ ビタミンAが含まれています。また、脂質の代謝に関わる ビタミンB₂も豊富に含まれています。

カルシウム

他の食品に含まれるカルシウムに比べて吸収されやすいのが特徴です。骨量が増加しやすい 成長期のカルシウム貯金に最適！

水分補給に加えて栄養補給もできる牛乳を飲んで、栄養バランスを整えましょう。牛乳が飲めない人は、大豆製品や小魚、小松菜などの青菜を意識して取り入れると、カルシウムをしっかり補給することができますよ。



食育クイズ



牛乳の栄養素は料理に使うと変わる？

- ① 減る ② 変わらない ③ 増える

答え ② 変わらない 野菜のビタミン等の栄養素は加熱されると壊れやすいものが多いですが、牛乳の栄養素は料理に使って加熱しても変わりません。そのため、牛乳の持っている栄養素を無駄なく摂り入れることができます。

また牛乳の加工品であるヨーグルトの栄養価は、牛乳とほとんど変わりません。牛乳が苦手な人はヨーグルトからチャレンジしてみてもいいかな？