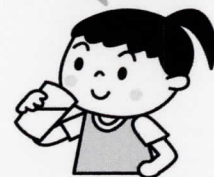


給食だより 6月号

令和元年5月31日
港区立高陵中学校

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は牛乳の日



6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人「Jミルク」制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。

牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

- エネルギー --- 138kcal
- たんぱく質 --- 6.8g
- 脂質 --- 7.8g
- 炭水化物 --- 9.9g
- 水分 --- 180g
- 灰分 --- 1.4g
- カルシウム --- 227mg
- ビタミン B2 --- 0.31mg



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな牛乳

- 牛乳（成分無調整）…生乳 100%を原料とし、乳脂肪分 3%以上、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳…生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%~1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳…成分調整牛乳のうち、乳脂肪分 0.5%未満のもの。
- 加工乳…生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分 8%以上含むもの。
- 乳飲料…生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもので、乳固形分 3%以上含むもの。

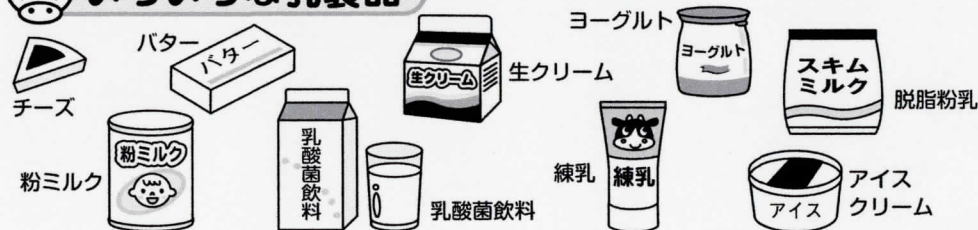


常温保存可能

ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ！

※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。

いろいろな乳製品



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える。

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。

♪給食の様子♪

給食の手作りデザート

給食のデザートには旬の果物や手作りのゼリー、ケーキなどが出ます。5月のデザートはメロンや河内晩柑、オレンジゼリー、抹茶プリン、チュロス、3色白玉ポンチでした。

抹茶プリンとチュロスはとても人気でした。「また作ってください！」と声をかけてくれる生徒もいました。



チュロス

♪6月の献立♪

3年生の修学旅行、1年生の移動教室にちなんで、奈良県・京都府・長野県の料理を出します。世界の味めぐりは、インドです。手作りナンを出します。