



令和 6年12月
千葉大学教育学部附属特別支援学校

今年も、残すところ1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。今年も、暖かい日もあったり、寒暖差に体が対応しきれずかぜをひきやすくなっています。帰ったら、手洗いやうがいをしっかりしましょう。



牛乳は乳牛からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



牛乳を飲もう！



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

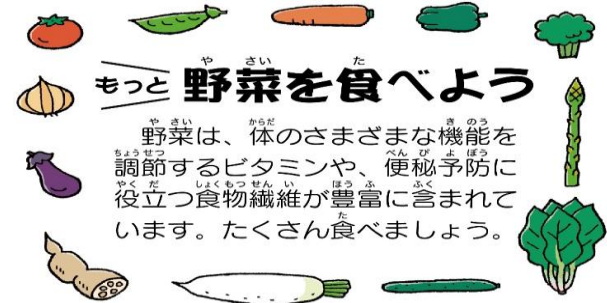
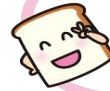
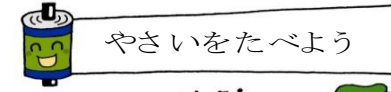
牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1~2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。



こんげつのもくひょう



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



Q. 牛乳パックのくぼみは何のためにあるの？

A. 500mL以上の牛乳パックにあるくぼみは目の不自由な人が、触っただけで牛乳とわかるようにつけられています。また、くぼみは開け口の反対側にあるので、開け口を間違えずにすみます。このような、だれにでもわかりやすいデザインを「ユニバーサルデザイン」といいます。

