



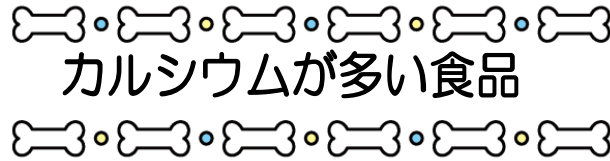
給食に毎日牛乳がつくのはなぜ？

牛乳には、カルシウムのほか、成長に欠かせない栄養素が含まれ、成長期に大切な食品です。カルシウムだけでなく、様々なビタミンや無機質も含まれています。また、カルシウムは不足しやすい栄養素であるため、一日に必要なカルシウムの半分を給食から摂取できるようにしています。そのカルシウム摂取に欠かせないが牛乳です。

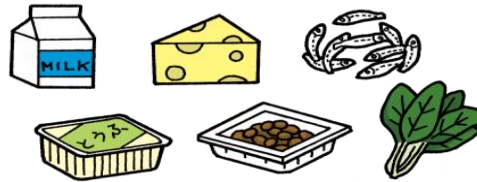
牛乳に多く含まれるカルシウムの働きとは？

カルシウムは、丈夫な骨を作るのに体になくてはならない栄養素です。

また、筋肉や神経の働きを調整する役割もあります。



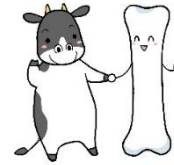
カルシウムが多い食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。その中でも牛乳など乳製品のカルシウムは体内に吸収されやすいと言われています。

感謝して飲もう！

牛乳は、もともとは子牛に与えるためのもので、子牛を生んだ母牛からしか牛乳をとることができません。本来は、子牛の成長のために必要なお乳を人が分けてもらっているというわけです。感謝の気持ちを持ち、残さずに大切に飲みたいですね。



伝えよう日本の味 節分

節分は「季節を分ける」つまり季節が移り代わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことですが、江戸時代以降は特に立春の前日を「節分」と呼ぶことが一般的になりました。節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。またイワシを焼いた時の煙で邪気を払う、という「節分イワシ」の風習もあります。

