



今月の食育講話

牛乳を飲もう！！



今月の食育講話のテーマは、「牛乳を飲もう」です。牛乳や乳製品には、丈夫な骨や歯を作るためには必要な栄養素「カルシウム」が多く含まれています。また、他の食品に比べて、カルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので効率よく取れます。成長期には欠かせない栄養素です。

※牛乳、乳製品にアレルギー等のある人は、代わりに大豆製品、小松菜、小魚、海藻類などでカルシウムをとりましょう。

スポーツと牛乳



成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動＋牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか？ それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。

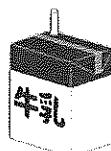


♡ 牛乳に込められた愛 ♡

小笠原村は、給食がありません。給食を作る施設がないこと、1週間に1便の船であるため、食材確保や保存も難しいためだと思われます。そのため、小笠原村では、「少しでも子どもたちに必要な栄養素をとって成長して欲しい」と、村の費用で牛乳が支給されています。牛乳以外にも、ヨーグルトが月2回、ヨーグルト飲料が月1回支給されています。

牛乳や乳製品には、カルシウムだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン」などがバランス良く含まれています。成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素がバランス良く入っているのです。

アレルギーがある人や、体調が悪い日などは仕方ありませんが、村からの思いもぜひ感じていただき、残さず牛乳を飲んでもらえると嬉しいです。



今月の「お弁当の日」は、

6月20日(火)！です。

入港日は、17日(土)です。