

令和7年



6月 給食だより

No.484 発行:阿見町立学校給食センター

牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

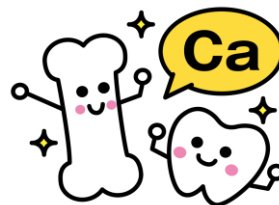


6月1日は
牛乳の日

6月は
牛乳月間



雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。



温めると
香りを強く
感じます。



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、**子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です**。生きる力である知育・体育・徳育を支えるのが食育です。毎年6月は国が定める「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。朝ごはんをしっかりと食べることや、子どもたちと一緒に食事の支度をするなど、日頃の小さな食の話題が食育につながります。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



～暑熱順化(しょねつじゅんか)のすすめ～

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、“体が暑さに慣れる”ことです。熱中症は夏の暑さに慣れていないことで危険性が高まるため、暑さに慣れることについて知り、暑くなる前から熱中症対策を行いましょう。

人は体を動かすと体内で熱が作られて体温が上昇しますが、体温調節がうまくできないと体温はさらに上昇し、熱中症につながります。暑熱順化によって、汗が早く出たり皮膚の血流量が増えたりすることで体から熱を逃がしやすくなるので、体温が上がりすぎることを防ぎ熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のためには、気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、適度な運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。本格的に暑くなる前の5月や6月ごろから余裕をもって、体を暑さに慣れさせることを意識しましょう。

※暑熱順化できたからと言って、熱中症にならなくなるわけではありません。真夏の暑い日には、運動を控えるなどの対策もあわせて行うことが重要です。

茨城県立医療大学 保健医療学部 理学療法学科 柴田 聡