

ぎゅうにゅう  
の  
ひみつ













ぼくは ぎゅうにゆうが だいすき。

つめたい ぎゅうにゆうを ごくごく のむと おいしいんだ。

さむい ひに のむ あったかい ぎゅうにゆうも だいすき。

こころが ほわーんと あったかくなる。







ゆうがた、「おなか すいた」って いうと、  
おかあさんが ぎゅうにゆうを 入れて くれた。  
「ぎゅうにゆうって おいしいね」って いうと、  
おかあさんが「おいしいだけ じゃないのよ。  
ぎゅうにゆうには スーパーパワーが あって  
へんしんも するのよ」と いった。  
「うそだあ」ぼくが いうと おかあさんは  
ふふふと わらった。



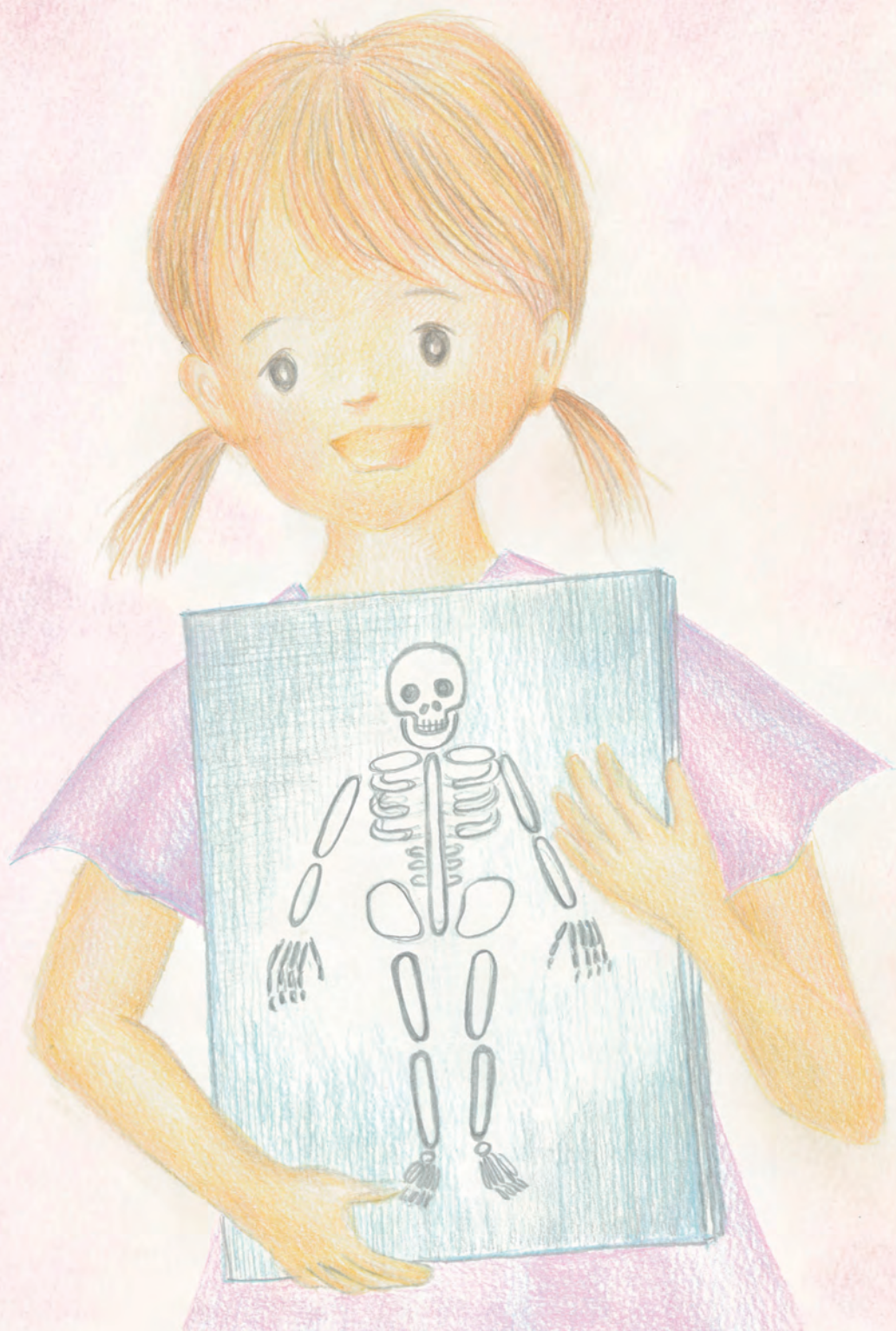






おねえちゃん、おかあさんが ぎゅうにゅうって

スーパーパワーが あって へんしんも するって いったけど ほんと？







おねえちゃんも ふふふと わらって、

おえかきちょうに にんぎょうのえを かいて、 こういった。

「あのね、 にんげんには そとから みえないけど ほねがあるの。

ぎゅうにゅうを のむとね、 ほねが こんなふう に じょうぶに なるんだって」

じょうぶ、 ってなんだろう？ つよくなるのかなー？

「じゃあ、 へんしんは？」



「えー！」

「こんなに ぎゅうにゅうは へんしんするの？」

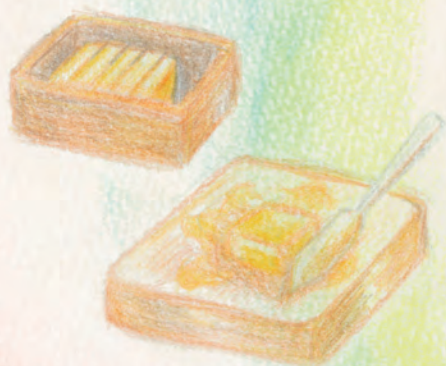
ぼくは びっくりした。

あとは スーパーパワーが わかんないや。

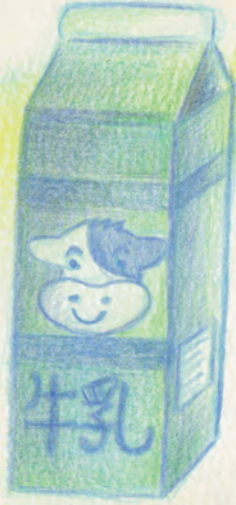
ぼくが おとうさんにきくと、

「じゃあ こんど スーパーパワーのひみつを  
みつけに いこうか」 だって。

「やったー！」 ぼくは、わくわくした。









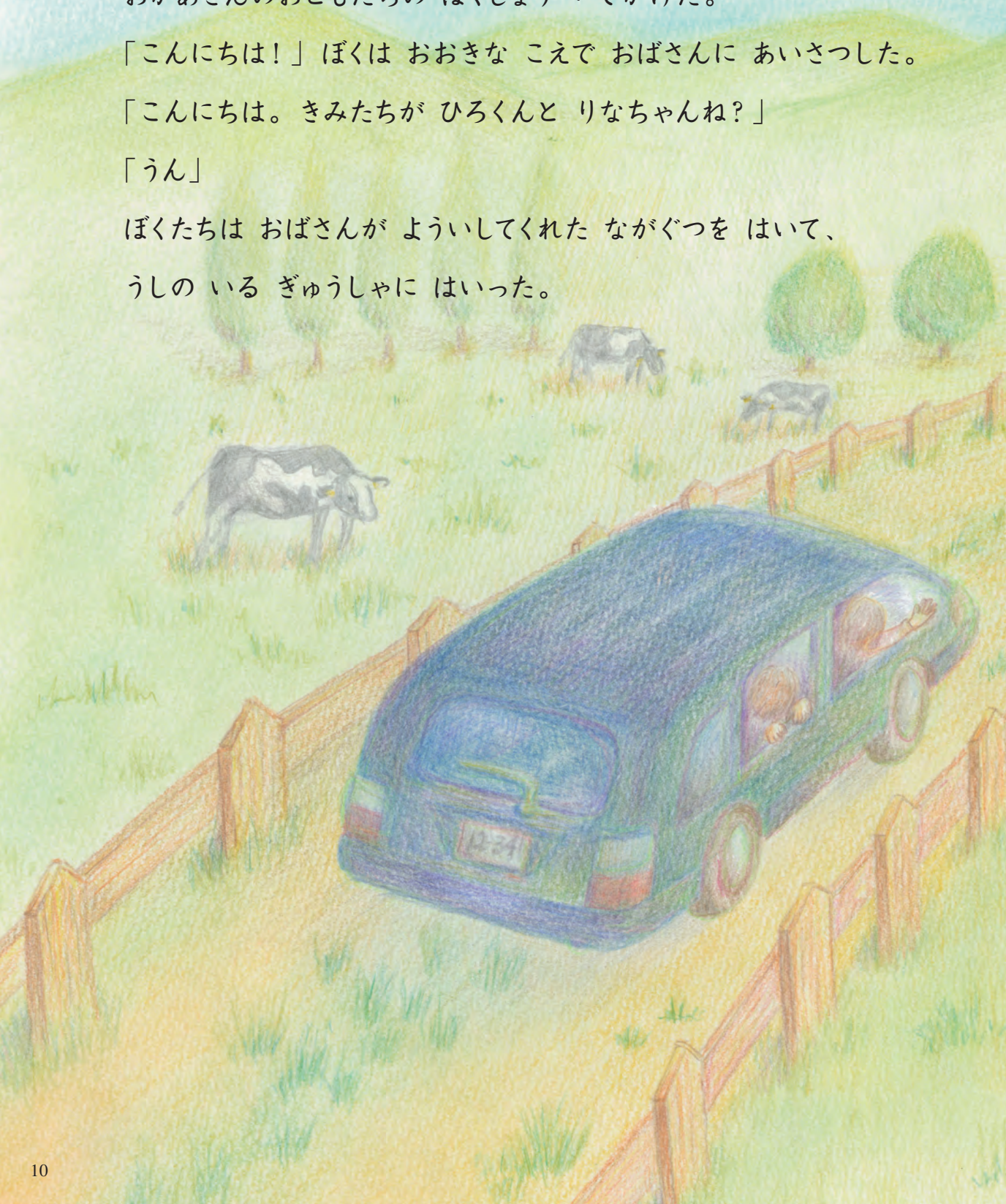
スーパーパワーの ひみつを みつげに、 かぞくで うしを かけている  
おかあさんのおともだちの ぼくじょうへ でかけた。

「こんにちは！」 ぼくは おおきな こえで おばさんに あいさつした。

「こんにちは。 きみたちが ひろくんと りなちゃんね？」

「うん」


ぼくたちは おばさんが よういしてくれた ながぐつを はいて、  
うしの いる ぎゅうしゃに はいった。











ぎゅうしゃには  
うしがたくさんいて、  
おじさんとこどもがふたり  
うしのせわをしていた。

「おにいちゃんのたつや。いもうとのゆき。

ゆきはひろくんとおなじねんちょうさん」

「いまねうしさんごはんのじかんだからえさをやっていたんだ。

ひろくんたちもやってみるかい？」







うしは、かこいのなかにはいついて そこから かおを だして  
くさを たべていた。ぼくは ちょっと こわかった。

うしのかおは ぼくの あたまよりも ずっと おおきいし、  
からだは もっと おおきい。

はなから「ふーっ」って はないきをだして

おおきな くちを もぐもぐ させて くさを たべている。







「こうやって やるのよ」

「かまない?」と、ぼくは ゆきちゃんに きいた。

「だいじょうぶ かまないよ!」と、ゆきちゃんは いった。







ちょっと こわかったけど、ゆうきを だして ぼくも やって みた。

うしさんは、ぼくが あげた くさを むしゃむしゃと たべた。

もぐもぐ たべるのを みていたら、

「たべてくれて ありがとう」 っておもったんだ。

ぼくが ごはんをたべると おかあさんも こんなきもちなのかな。





こんどは ちちしぼりだ。  
えさを やったときよりも、  
もっともっと うしに ちかづいた。  
どきどき する。  
うしさんの おなかの ところが  
おおきく ふくらんで いて、  
おばさんが うしの ちくびを  
ぎゅっぎゅっ と にぎると、  
おちちが じゅっじゅっ て でた。  
「やってごらん。やさしく さわってあげてね」  
おねえちゃんが やって見た。  
きんちょうしているみたい。  
じゅっ じゅっ 「あたたかい！」  
おねえちゃんは なんだか  
やさしい かおに なった。









こんどは ぼくの ばん。  
ぼくも おねえちゃんの  
まねをして やってみた。  
でも すこししか おちちが でない。  
「うしの あかちゃんが おちちを  
すうように しぼるんだよ。  
ひろくんも すこし れんしゅう すれば  
もっとできるようになるよ」と、  
おばさんが おしえてくれた。  
「ぼくが のんでいる ぎゅうにゅうは  
あかちゃんの うしも のんでいるの？」









おばさんは いった。

「ぎゅうにゅうはね うしの おかあさんが  
こどもの ために だすものだよ。

ひろくんも あかちゃんの ときに

おかあさんの おちちを もらって おおきくなったよね」

「わたしたちは うしさんの おちちを  
わけて もらって いるんだよ」















「うしのあかちゃんは いちねんで  
おとなの うしと おなじ おおきさになるんだ。  
だから、うしのおちちには からだを  
おおきくする えいようが  
たくさん はいっているんだよ」  
おじさんが そう おしえてくれた。





そのひは うしさんの ゆめを みた。

ぼくは うしの こどもで、

おちちを たくさん のんで、

うしのおかあさんと たくさん あそんだ。

とっても しあわせな きぶん だった。













# 付 録







# たくさん ミルクを しぼる しくみ

ぼくじょうのひとは、  
きかいのようなものをつけてしぼっていたよ。  
これだといちどにたくさんのおちちを  
しぼることができるんだって。











# ぼくたち わたしたちの いえにとどく しゅみ

しぼった おちちは、

おおきな ぎゅうにゆうの こうじょうへ はこばれるんだ。

そこで きんを なくしてから ぎゅうにゆうびんや

ぎゅうにゆうパックに いれられて

おみせに はこばれ

ぼくたち わたしたちの

いえにとどくんだって。





# みんなも やってみよう!

ぎゅうにゅうが へんしん、バターをつくろう!

なまクリームを ペットボトルに いれて、がんばってふる。

パシャ パシャ パシャ パシャ

いっしょうけんめい ペットボトルを ふっていると…

おとが しなく なってくるよ。

もう すこし ふっていると

パシャ コロコロ おとが したら できあがり。

ペットボトルを おとなに はさみで きってもらうと、

なかにバターが できているよ。

「すごーい」

「ふしぎだね」













幼稚園・保育所の先生、保護者の皆さま

## この絵本の使い方



## はじめに

この絵本は、5～6歳の幼児を対象に、牛乳を活用した食育教材です。絵本の作成にあたっては、幼児教育における現場での課題を踏まえ全国の保育所や幼稚園で調査を行い、園での実践を通して園児の反応や園の先生方の意見を参考にしながら、先生方が使いやすく、しかも食育の効果が上がるように作成しました。そのため、この絵本には、牛乳という「食」を通して、園児に感じさせたい4つのねらいを設定しました。

1. 「栄養素の働きを知る」
2. 「丈夫な体をつくる」
3. 「思いやりの気持ちを育む」
4. 「いのちの大切さを感じる」

「この絵本の使い方」としては、4つのねらいを園児がより深く感じることができるよう、主な場面を使って活用方法を解説しました。園の先生や保護者が読み聞かせをしながら、あるいは読み聞かせ後に場面をひとつひとつ振り返りながら幼児に問いかけて、コミュニケーションをとりながらご活用ください。

一般社団法人Jミルク





## 絵本のあらすじ

主人公の男の子が毎日飲んでいる牛乳に「スーパーパワー（栄養）」や「変身する力（丈夫な体）」があることを知り、牛乳に関心を持つ。そこで、家族と一緒にスーパーパワーや変身の秘密を探りに、牛乳を生産する牧場に行き酪農体験をする。

牧場では、酪農家や乳牛との交流を通して、乳牛のいのちや乳牛を育てる酪農家など他者の存在に気づくとともに、食への感謝や食事をつくってくれる親への愛情を感じていく。





## ● 栄養素の働きを知る ●



乳牛は、生後約1年で妊娠し、10ヶ月後（生後およそ2年後）には出産します。哺乳動物のミルクには、成長するために必要な栄養素がたくさんつまっています。特にカルシウムは成長期に骨を大きく強くするためにも使われるため、伸び盛りの子どもは大人以上にカルシウムが必要になります。カルシウムを手軽に効率よく摂れる牛乳は、子どもの成長を応援してくれる心強い味方です。

ここでは子どもが栄養を摂り、丈夫で健康な体に成長してくれることを願う親の思いを伝えてあげましょう。

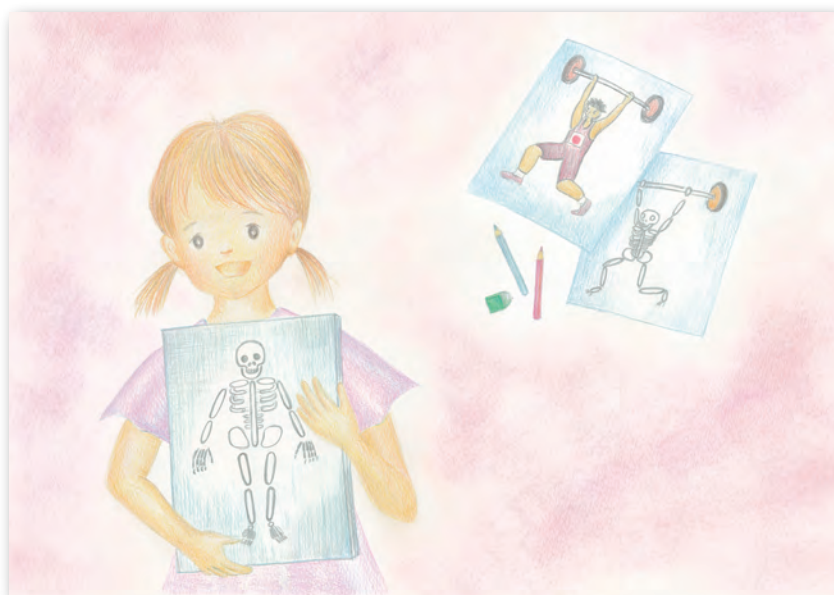
### 問いかけの参考例

《保護者・先生》「1年で大人のからだになっちゃう牛さん、すごいね。みんな（〇〇）も、牛乳をのんで牛さんみたいに大きくなりたいかな？」

《保護者・先生》「牛さんが出してくれる牛乳を飲んで、しっかり栄養をとって、スーパーパワーでぐんぐん大きくなってほしいな」



## ● 丈夫な体をつくる ●



牛乳には、成長期に必要な骨を大きく強くするカルシウムが豊富です。そのため伸び盛りの子どもは、大人以上にカルシウムが必要になります。骨の絵をもとに「どんな風に丈夫になるのかな？」と問いかけて想像させてみたり、「丈夫に育ってほしい」という願いを子どもに伝えてあげてください。

### 問いかけの参考例

《保護者・先生》「丈夫になるって、どんな風になるのかな？先生に教えて」

《先生》「先生はね、みんなに丈夫になってほしいな。きゅうしょくも残さず食べてほしいな」

《保護者》「お母さんは、〇〇に、丈夫に育ってほしいと思って、ごはんをつくっているんだよ」



## ● 思いやりの気持ちを育む ●



乳牛は、体重がおよそ700kgもある大きな動物です。しかし、草食動物である乳牛はとても臆病で、環境の変化に敏感に反応し、体調を崩してしまうデリケートな動物です。そのため酪農家は 365 日休まず乳牛の世話をし、体調管理に気を配っています。ここでは、乳牛の生態や乳牛を世話する酪農家の気持ちを伝えることで、毎日の食事への感謝や作ってくれる人を思いやる気持ちが感じられるようにしましょう。そして主人公の気持ちを通して、子どもが食事を食べてくれているときの先生や保護者の気持ちを伝えてあげましょう。

### 問いかけの参考例

《保護者・先生》「たべてくれてありがとうって思ったとき、ひろくんは、どんな気持ちになったかな？」（うれしい気持ち、やさしい気持ち、食べるっていいなって気持ちなど）

《先生》「みんなが給食をぜんぶ食べてくれると、先生はね、とてもうれしい気持ちになるんだよ」

《保護者》「お母さんは、〇〇が、食事をぜんぶ食べてくれると、とてもうれしい気持ちになるんだよ」



## ● いのちの大切さを感じる ●



牛乳は、母牛（ははうし）が、妊娠・出産して初めて赤ちゃん牛のためのミルクを出します。それは人間と同じなので、そのことを子どもに気づかせてあげましょう。そして、赤ちゃんの時、どのような思いでおっぱいを飲ませていたのか（「健康にすくすく育ってほしい」など）伝えてあげましょう。

### 問いかけの参考例

《保護者・先生》「お母さん牛は、赤ちゃん牛にミルクをあげていたとき、どんなことを思っていたのかな」（大きくなってね、いっぱいのもんだよ など）

《先生》「お母さんは、みんなにおちちをあげていたとき、どんなことを思っていたんだろうね？ おうちで赤ちゃんのときのことを聞いてみよう」

《保護者》「お母さんは、〇〇（子どもの名）に、おちちをあげながら、〇〇〇とっていたよ」と子どもに語りかける。



## 読み聞かせ後にやってみよう!

絵本を読んだ後、昼食やおやつの時間に子どもが主人公になった気持ちで牛乳を飲み、「役割演技」活動をやってみましょう。

### 役割演技とは

主人公の気持ちを考えさせ、絵本のねらいに気づかせるために、実際に絵本の主人公になり疑似体験をすること。

### 活動内容

- ① 先生もしくは保護者が母親役になる。
- ② コップに牛乳を注ぎ、「絵本に出て来た牛さんたちの牛乳だね」と言いながら、主人公役の子どもに飲ませる。
- ③ 飲み終わった子どもに、「牛乳を飲んでどんな気持ちがする?」と、母親役が問いかける。



### 発問と予想される回答

#### 《発問》

「牛乳飲んで、どんな気持ちがする?」

#### 発問の意図

牛乳を飲むことで、絵本の主人公の気持ちを想起させる。

#### 《予想される回答》

「うれしい」

「おいしい」

「元気になる」

「強くなる」

「優しい気持ちになる」

「牛さん、ありがとう」

## 牛乳を“変身”させよう！

### バターづくりに挑戦！

バターづくりには「生クリーム(表示に『種類別クリーム』)」で、乳脂肪分が40%以上のものを使ってください。親子で協力して作ると、10分程度で出来ます。市販されている牛乳は、牛乳工場から店頭へ並ぶ際にクリーム状のものが浮かないよう脂肪分を均質化しているため、バターにはなりにくいです。

500mlのペットボトルを使う場合は、生クリームを1/3くらい入れる。



- 1 ビンの1/4くらいまで生クリームを入れ、ふたをして音がしなくなるまで振る。
- 2 割り箸でかき混ぜ、水分(バターミルク)は別の容器にあける。
- 3 少量の塩で味をつける。

#### ★バターづくりの注意点

- \* 生クリームは、「乳又は乳製品を主要原料とする食品」や「植物性脂肪」ではバターは出来ません。必ず「種類別クリーム」をご使用ください。
- \* 乳脂肪分40%以上の高脂肪のものを、できるだけご使用ください。

### カッテージチーズづくりに挑戦！

材料：牛乳 400ml、レモン汁(または酢) 大さじ2杯



- 1 牛乳を鍋で温め、沸騰寸前にレモン汁を加えて軽く混ぜて火を消す。
- 2 分離したら布巾でこして搾る。カッテージチーズとホエーができる。

#### ホエー(乳清)はジュースに！

チーズづくりで余った液状の「ホエー」は、牛乳の栄養がいっぱいつまっています。下記の材料を参考にホエージュースを作って、捨てずにおいしくいただきましょう。



- 材料 (2人分)：
- ホエー 300ml
  - マーマレード 大さじ2杯
  - ハチミツ 大さじ1杯





# ぎゅうにゅうのひみつ

2017年3月31日 初版発行



監修

鈴木由美子（広島大学大学院 教授）



監修協力

椋木香子（宮崎大学 准教授）

高橋 均（広島大学大学院 講師）



制作・協力

有限会社オフィスラ・ポート



企画・制作

一般社団法人Jミルク

〒104-0045 東京都中央区築地4丁目7番1号 築地三井ビル5階

TEL：03-6226-6351 FAX：03-6226-6354

<http://www.j-milk.jp/>



印刷

凸版印刷株式会社



