



学校給食のレギュラー・牛乳の役割

体の成長と元気をサポートする

ミルクのパワー!



# 学校給食に毎日牛乳が出るのはなぜ？



子どもの成長に大切な栄養が  
たくさん入っているから



メニューが変わっても学校給食に毎日必ず「牛乳」が出されるのは、赤ちゃんが母乳や粉ミルクだけで育つように、子どもの成長に必要ないろいろな栄養がバランス良く含まれているからです。元気に育つには、野菜や魚、肉などいろいろな食べ物が必要ですが、牛乳はおもに体の組織をつくる役割があります。強い歯や骨をつくったり、筋肉や内臓をつくるのに役立ったり、イライラをおさえたりします。牛乳を飲んで元気な体をつくりましょう！

元気な体をつくる食べ物



**赤**

魚 ・ 肉 ・ 卵 ・ 牛乳 ・ 海藻

**緑**

緑黄色野菜 ・ その他の野菜 ・ 果物

**黄**

穀類 ・ いも類 ・ 砂糖 ・ 油脂

## 強い歯や骨をつくる



牛乳には、歯や骨をつくるための材料となるカルシウムやビタミンAなどが、たくさん入っています。さらに強い歯や骨にするには、牛乳を飲むだけでなく、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切です。

## 元気な体をつくる



たんぱく質は、毛髪や皮膚、筋肉や内臓、血管や神経細胞など、体のさまざまな組織を作る大切な栄養素。牛乳には、体内で合成できない必須アミノ酸がバランス良く入った良質なたんぱく質が含まれており、子どもの元気な体づくりをサポートします。

## イライラをおさえる

牛乳はリラックスさせる心の安定薬。イライラしたり、怒りっぽくなったりするのをおさえるのにも役立ちます。友だちとケンカしたり、勉強で疲れたら牛乳でひと休み。キナコや好きなフルーツとまぜて飲んだりするのもおすすめです。



## ぐっすり眠れる

骨をつくるのに必要なカルシウムには、ゆったりした気持ちにさせる働きもあります。お腹がすいて眠れないときや、興奮して眠れないときは、牛乳を飲みましょう。眠る前には、お腹にやさしいホットミルクがおすすめです。



一般社団法人 Jミルク  
<http://www.j-milk.jp/>

