

# トマト



## ぎゅうにゅう 牛乳



きゅうしよく  
給食では、ほぼ  
まいにち  
毎日ですよ！

ぎゅうにゅう からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものが「牛乳」です。他の原料を加えた場合は「加工乳」や「乳飲料」とよばれます。また牛乳はいつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生き物なので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではありません。牛乳は野菜や果物などと同じ「農産物」です。

### ぎゅうにゅう えいよう 牛乳の栄養

牛乳には体を作り、エネルギーのもとになるたんぱく質、脂質、炭水化物、体の調子を整えるミネラル、ビタミンといったいわゆる5大栄養素が豊富に含まれています。

牛乳のたんぱく質は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいる質の良いたんぱく質です。また牛乳にはカルシウムも豊富に含まれています。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳はほかの食品に比べて吸収率が高い食品です。

まいにち  
毎日、  
ぎゅうにゅう  
牛乳を飲もう！



### ちよきん 牛乳でカルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなります。骨量は小学生のころから急激に増加し、20歳前後にピークになります。そのため、若い頃から骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウムの吸収率の高い牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



### ぎゅうにゅう へんしん 牛乳の変身♪

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。

発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。