食育だより 学校給食牛乳講座号

R4.12.19　富士宮市立稲子小学

12 月８日（木）、「富士宮市学校牛乳講座」を全校児童で行いました。子供たちが毎日給食で飲んでいる牛乳について、富士の国乳業（株）の佐々木剛様をお招きし、講話をしていただきました。牛舎内での牛たちの生活や搾乳の仕方など、写真やぬいぐるみを使いながら丁寧に教えていただきました。講話後は、佐々木様の牧場の牛乳を使った飲むヨーグルトをいただき、子供たちはゆっくり口に含んでよく味わっていました。最後の質問タイムでは、「一番大きい牛の体重はどのくらいですか？」や「牛の好きなごはんは何ですか？」などたくさんの質問が挙がり、牛について興味津々の子供たちでした。市内で生産されている地場産品への理解を深めるよい機会となりました。

牛乳は栄養満点！

たんぱく質

･･･必須アミノ酸を多く含んでいます。

●血や肉になる

●元気の元になる

カルシウム

･･･吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。

●骨や歯を強くする

●イライラを抑える

炭水化物

･･･乳糖という成分が多く含まれています。

●エネルギーの源になる

ビタミン B2

･･･体の働きを調節します。

●成長を助ける

●髪や肌、爪をうつくしく保つ

脂質

･･･エネルギー源として元気をくれます。

●ビタミンを吸収させやすくする