

牛乳の

はなし

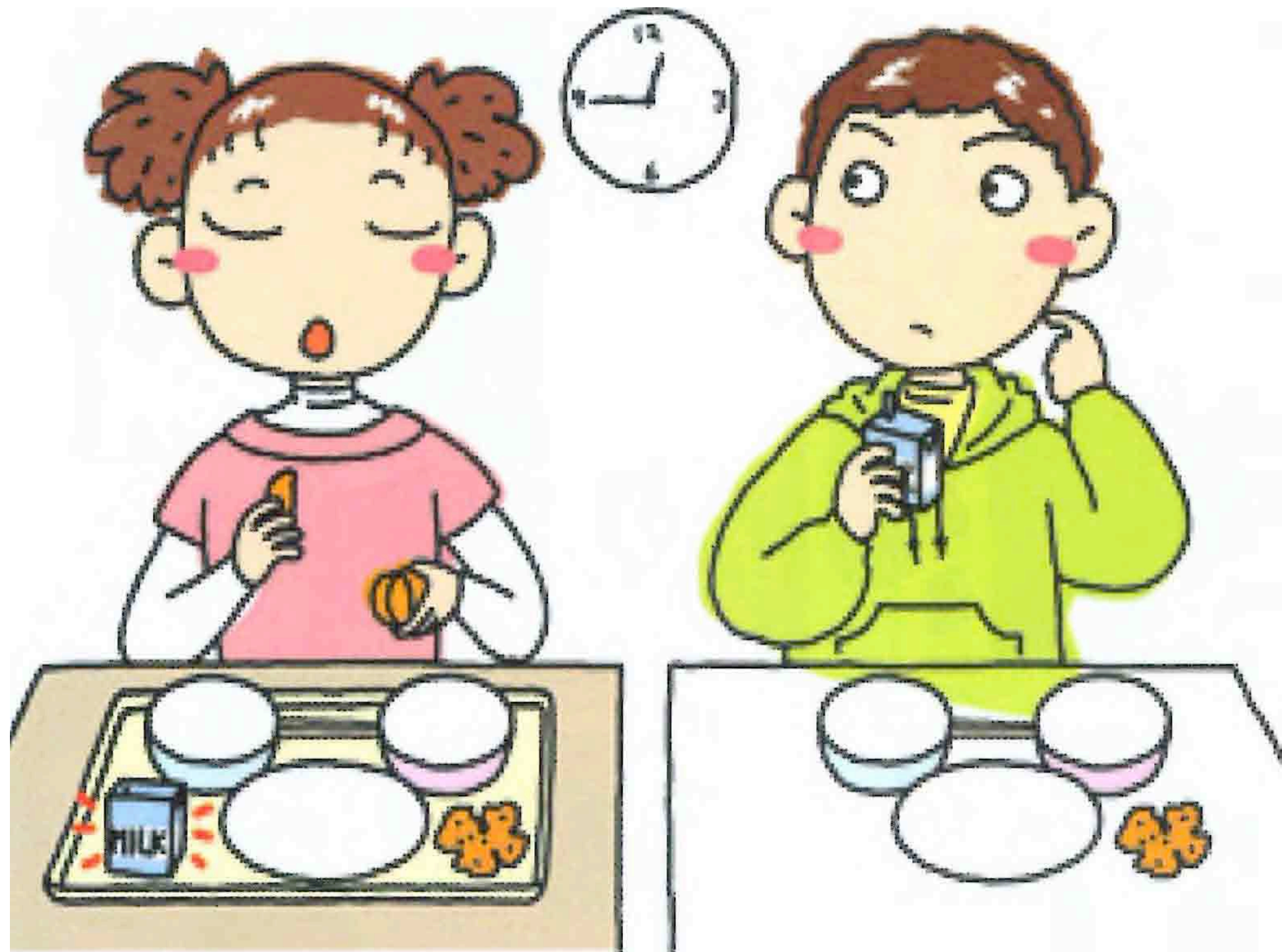


さあ、給食の時間です。

みんなそろって「いただきます」

今日もとてもおいしい給食でした

クラスみんなが楽しく食事を終える頃・・・



あれれ、みーちゃんは牛乳を飲んでいません。となりのたけるくんが声をかけました。

たけるくん「みーちゃん、牛乳飲まないの？」

みーちゃん「うん、だってきれいなんだもん。のまなくてもいいじゃない。」

周りの友だちも心配そうに見ています。

ともだち「みーちゃん、やっぱり牛乳残すのかな」「そうみたいね・・・」

みーちゃん「みんなうるさいなあ。私のカッテでしょ。」

みーちゃんが牛乳をきれいなまま、ずーっと飲まないで大きくなったら、どうになってしまうのでしょうか。

おばあちゃんになった
みーちゃん...



ここは未来の世界。みーちゃんもすっかりおばあちゃんです。

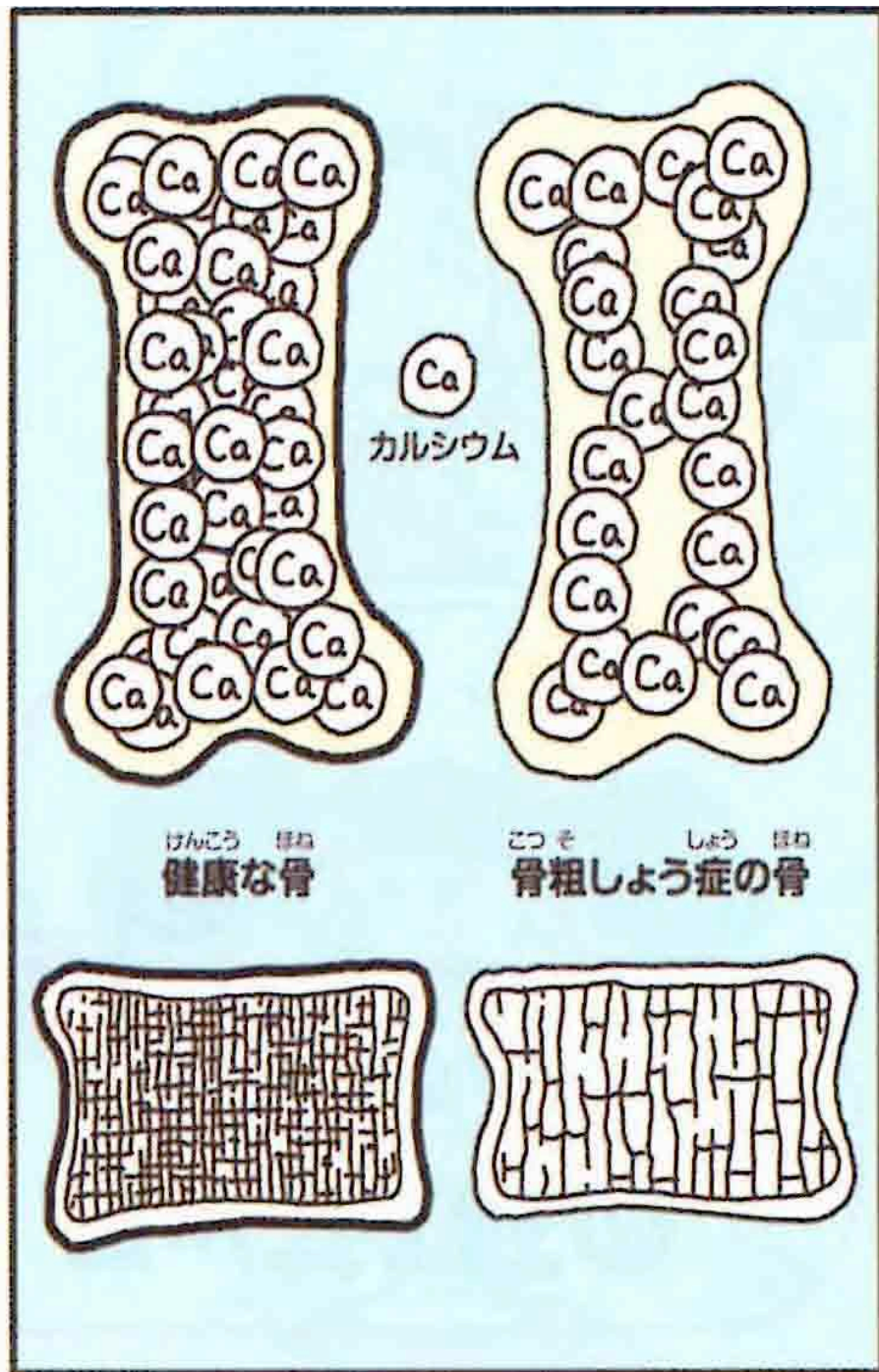
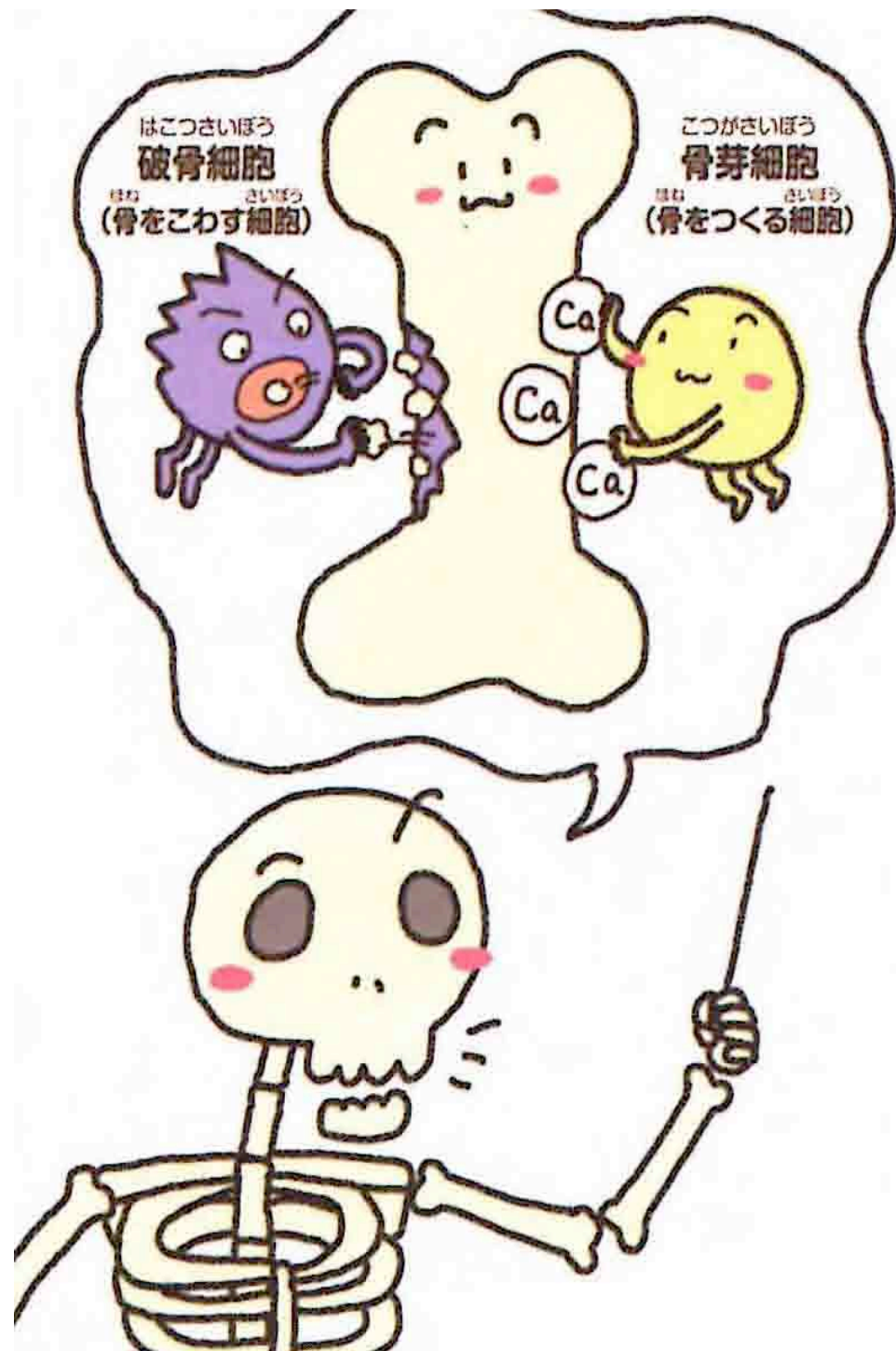
あれあれ、みーちゃんおばあちゃん、なんだか腰がすごく曲がっていますね。

あっ、危ない!

ちょっところんだだけで骨折するおおけがです。

どうして、こんなことになってしまったのでしょうか。

じつは、猛君やみんなが心配していた子どもの頃の牛乳嫌いに関係がありそうですよ。



人の骨は少しずつ生まれ変わっています。

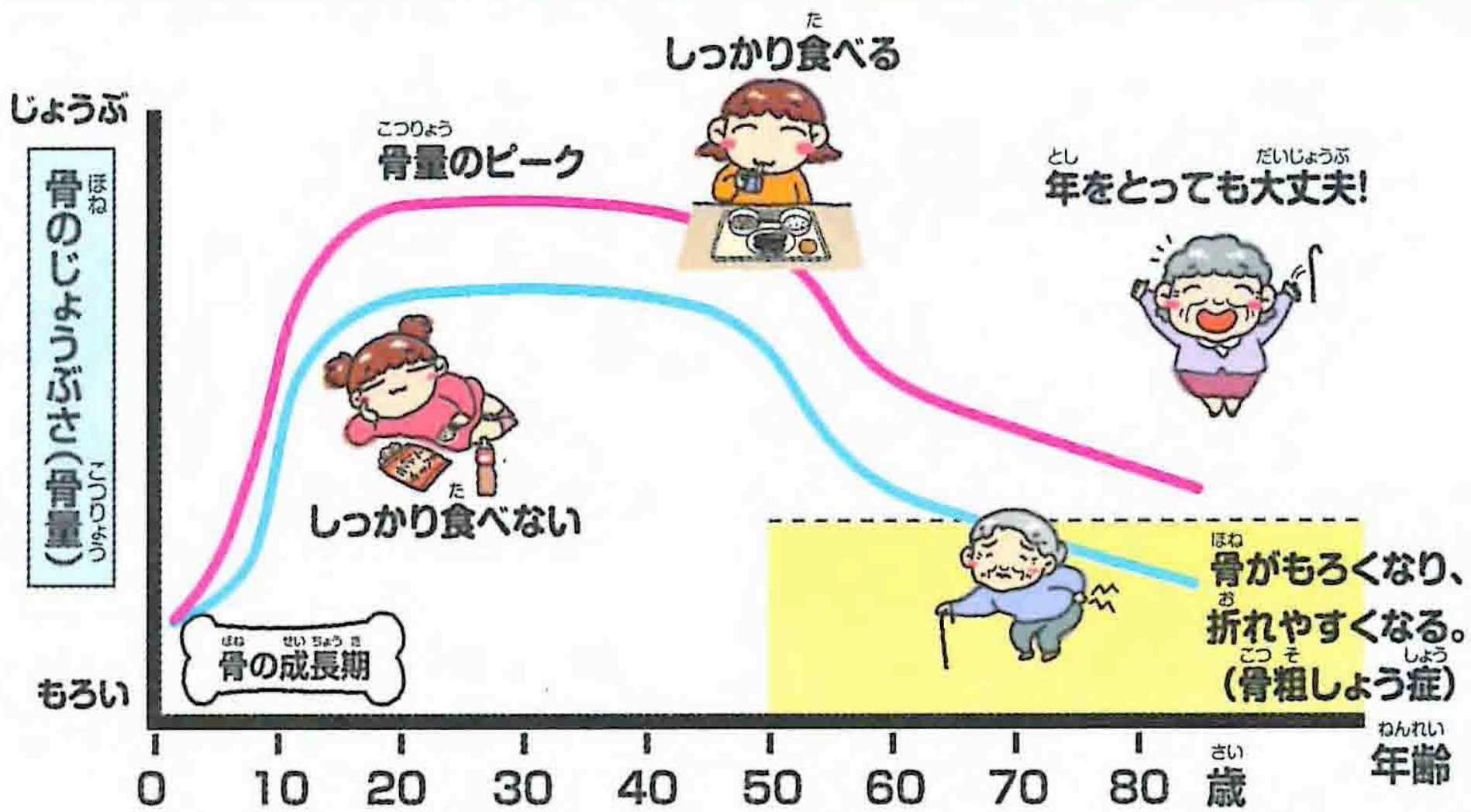
身体の中では古い骨を壊しては、新しい骨をつくることを毎日繰り返しています。

新しい骨をつくる材料はカルシウムです。

そのカルシウムがからだに足りなくなると、だんだん骨がスカスカになってきます。

スカスカになった骨は、転んだり、くしゃみをしたただけでおれてしまうことがあるのです。

こ ちよ きん
子どものときにカルシウム貯金をしよう!



丈夫な骨で一生を過ごすためには、食べ物からカルシウムをとり、骨にためておくことが大切です。
いわばカルシウムの貯金です。

でも、この「カルシウム貯金」、たくさんためられるのは、みなさんのような子どもの時期だけなのです。
大人になってからではもうためることができません。
牛乳にはそのカルシウムがたっぷり含まれています。
子どもの頃から毎日牛乳をのむことで、骨にカルシウムがたくさんくわえられ、丈夫な骨に育つのです。



1

ぎゅう にゅう

牛乳

2

こ さかな

小魚

3

や さい

野菜

牛乳のカルシウムは体にとっても入り込みやすく、その入り込みやすさは、
同じカルシウムの多い小魚や小松菜などの野菜よりも優れています。
また、食事やおやつで手軽にのむことができるのも牛乳のとても便利なところですよ。

たんぱく質^{しつ}

脂質^{し しつ}

無機質^{むきしつ}
(ミネラル)

炭水化物^{たんすいかぶつ}

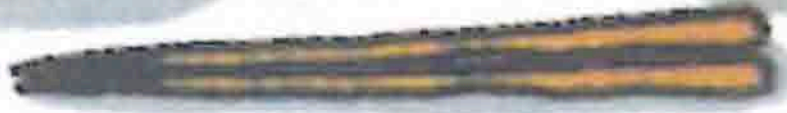
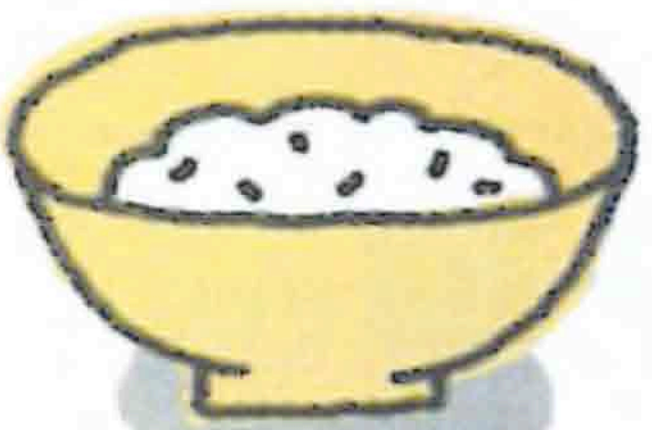
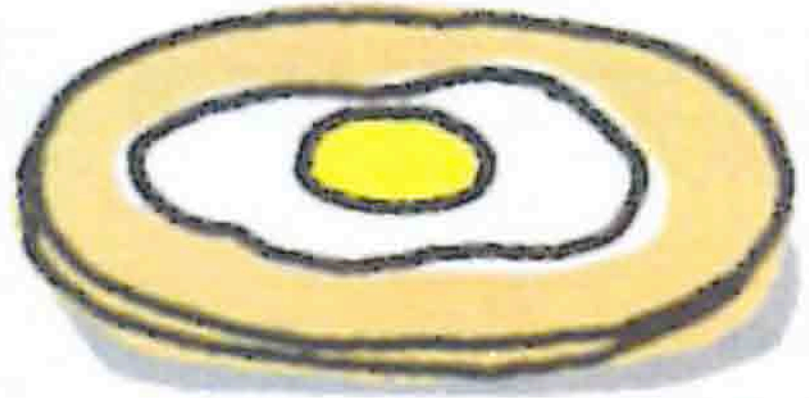
ビタミン



牛乳のすごいところはまだまだあります。

体をつくるもとになるたんぱく質、カルシウムの他にも、カリウムやリン、マグネシウムなど体に必要な無機質という栄養素をたくさん含んでいます。

また、エネルギーのもとになる炭水化物や脂質、それから風邪をひきにくくしたり、お肌をきれいにしてくれるビタミンもたっぷりです。



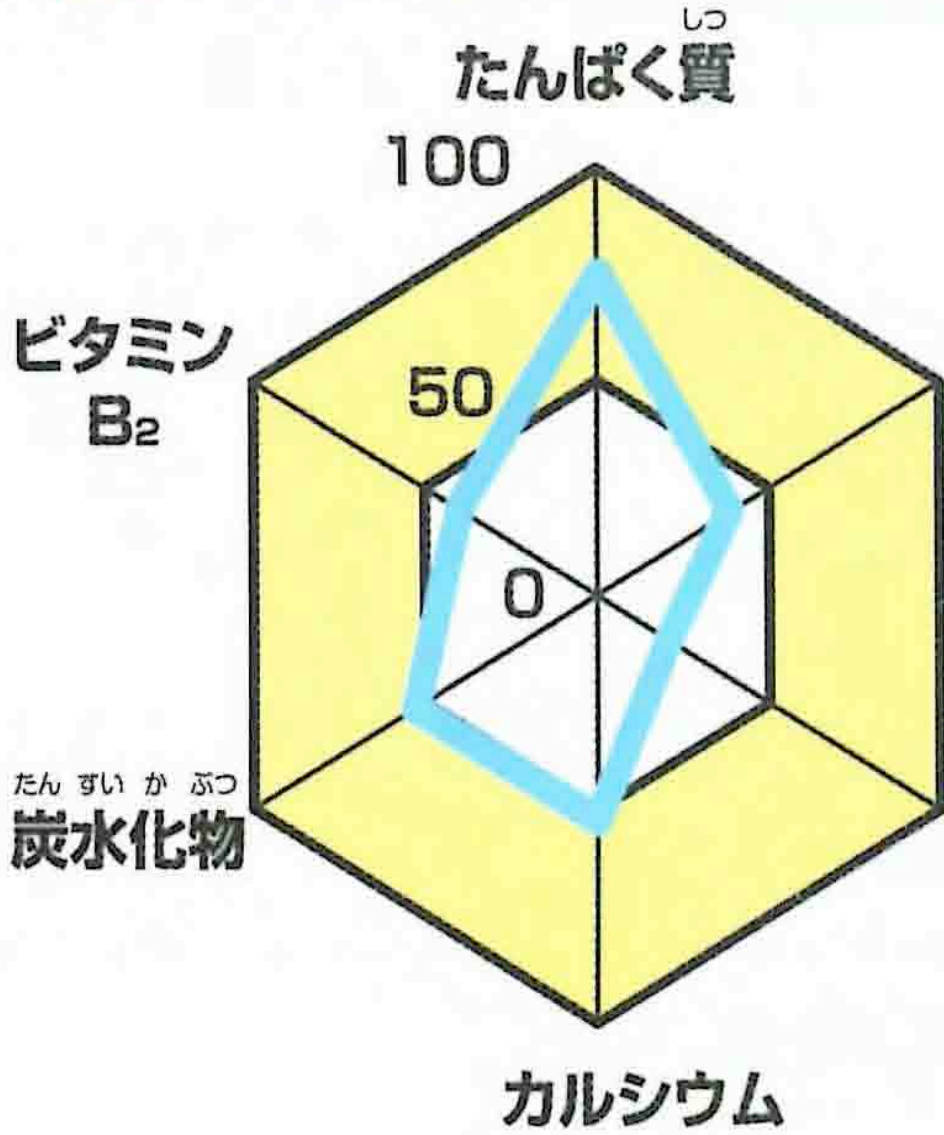
牛乳はいろいろな栄養素がぎっしりつまった、いわば「栄養のおたすけマン」ですね。

たとえば、朝ごはん。

これは、ごはん、味噌汁、目玉焼き、サラダ(レタス、きゃべつ、きゅうり、ミニとまと)の朝ごはんです。

栄養のバランスをグラフで見てください。

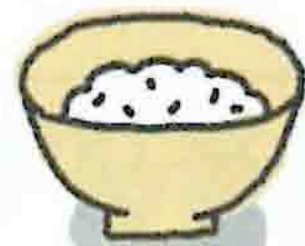
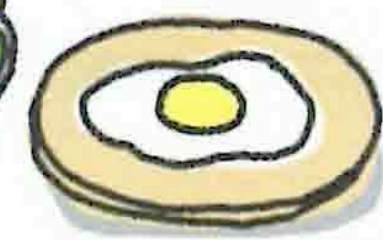
あさ
朝ごはん



ビタミンA

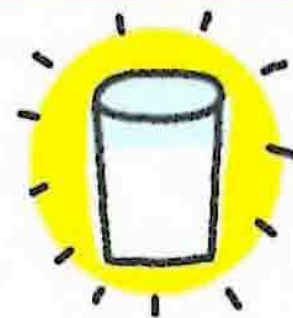


脂質



でこぼこしたところが目立ちますね。
でこぼこは栄養が足りない部分です。

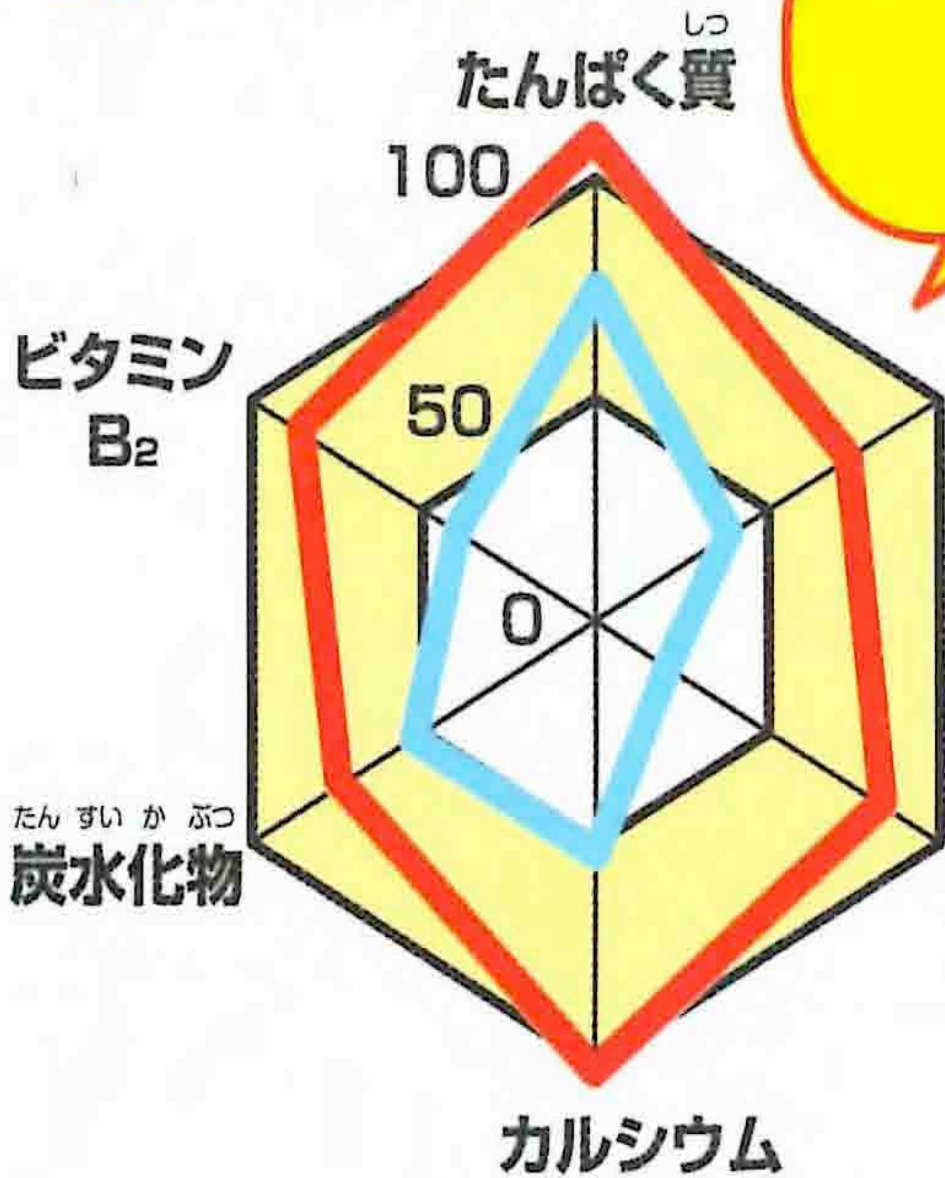
はい
コップ1杯の
ぎゅう にゅう
牛乳で...



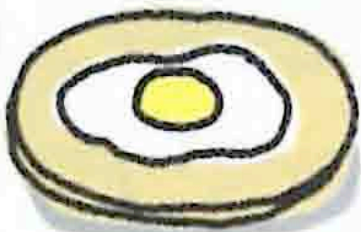
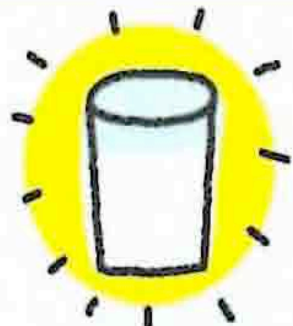
そこにコップ 1 杯の牛乳を足すだけで・・・

あさ
朝ごはん

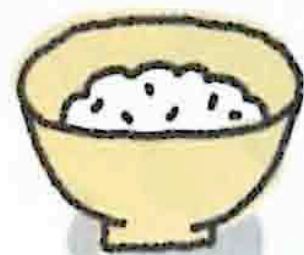
はい
**コップ1杯の
牛乳で...**



ビタミンA



脂質



炭水化物

カルシウム

あれあれ、驚きです。

でこぼこがとれ、栄養のバランスがこんなに整いました。

コップ1杯の牛乳にこんなに栄養があるなんて、牛乳ってすごいですね。

牛乳のおすすめポイントはまだまだあります。

こんなとき



ジャジャーン。こんなときに、牛乳!

そういえば、ミーちゃん、機能の夜はあまり眠れなくて今日は少しいらいらしていましたね。

何だか眠れないときは、少し温めた牛乳をゆっくり飲むのがおすすめです。

心が落ち着いて、心地よく眠ることができます。

こんなとき



ジャジャーン。こんなときに牛乳!

牛乳をのまないみーちゃん。冬になるとお肌がよくかさかさになります。
でも、牛乳を飲めば、たっぷりビタミンでお肌もきつときれいになります。
身体の中からきれいなお肌をつくるなら、牛乳がおすすめです。

でも、「飲むと太りそうだし……」なんて思っている人はいませんか。

じつはまったく逆なんです。

牛乳をよく飲むひとほど太りにくいことが、さまざまな調査でわかってきました。

牛乳は美容と健康の心強いパートナーといえそうです。

このとき



ジャジャーン。こんなときに牛乳!

せを高く、丈夫で大きな身体するためにも、もちろん牛乳はぴったりです。
でも間違えないでください。牛乳だけたくさん飲んでも身長は伸びません。
骨の成長のためには、よく身体を動かして骨に刺激を与えることが大切です。
また、骨の成長を促す成長ホルモンはみんなが寝ているときにでてきます。
夜更かししないで、毎日十分な睡眠をとることも大切です。

ぎゅうにゅう にか て
牛乳が苦手
ひと
な人は...



牛乳は、またいろいろなものに姿をかえてみんなの周りにあります。
みなさんはどんなものを知っていますか



きゅうにゅう にが て
牛乳が苦手
ひと
な人は...



はい、ヨーグルトやチーズです。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人は、こうした食べ物をとるのもいいですね。

また、食物アレルギーで牛乳が飲めない人は、代わりに豆乳をのんでもいいです。

もちろん、小魚や野菜、豆腐や納豆からもカルシウムはとれます。

毎日、上手に「カルシウム貯金」をしましょう。



健康のためには、いろいろな食べ物を毎日好き嫌いなく、たべることがなによりも大切です。
そこに牛乳を加えることで食事の栄養バランスが整いやすくなり、毎日きちんと勉強したり、元気にあそんだりすることができます。
そして何より、みんなが年を取っておじいちゃんやおばあちゃんになったとき、丈夫な骨でいるための大事な大事なカルシウム貯金になるのです。

牛乳パワーは健康へのパスポート

牛乳を飲んで今日も未来もずっとげんきにすごしましょう。