

6月1日は「世界牛乳の日」!

『世界牛乳の日』は、「多くの人々が、牛乳に関する関心を高めると共に、酪農・乳業の仕事を知ってもらうこと」を目的に、2001年に国連食糧期間(FAO)に設立された日です。

日本でも、2007年から日本酪農協会が6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。

学校給食には欠かせない、ほぼ毎日登場する牛乳です。
この機会に、牛乳についての理解と関心を深めてほしい!

Q1.なんで給食には、牛乳が毎日でるの?

A.給食は『学校給食法』という法律の下に行われています。その中に「給食にはミルク(牛乳)をつけること」が明記されているのです。また、給食は『子ども達の健やかな成長を支える食事』として、決められた「栄養量」(『学校給食摂取基準』といいます)を満たすように作られなければなりません。そのために、牛乳はなくてはならない存在なのです。

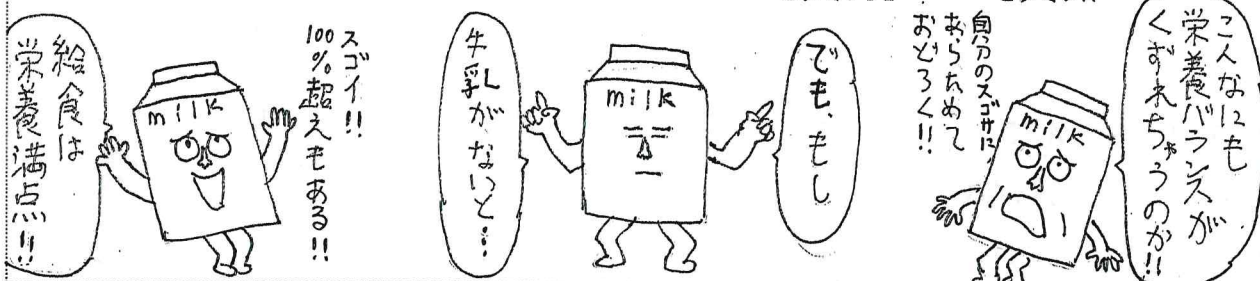
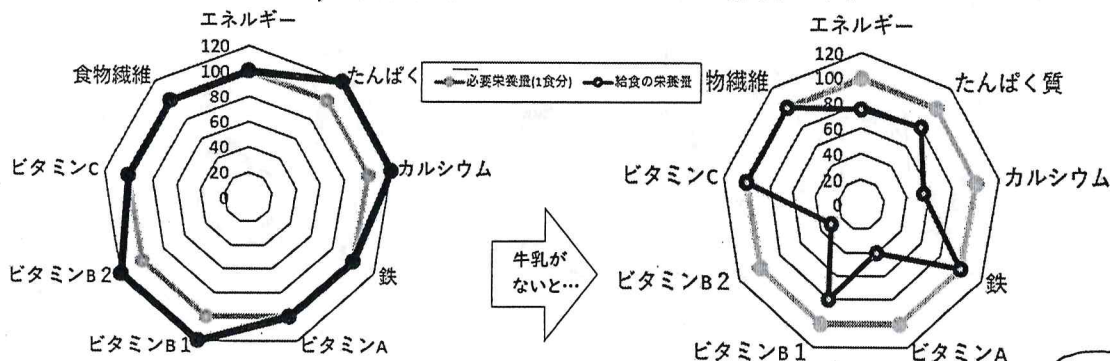
◆学校給食と牛乳の歩み◆

給食で牛乳が提供されるようになったのは、戦争の影響で中断していた給食が再開された1946年からです。世界中から届けられた支援物資によって再開された給食の、中心的な役割を担ったのが、長期保存が可能で、成長期に必要な栄養が豊富に含まれた『脱脂粉乳』です。

1954年に『学校給食法』が定められ、1964年には、全国の学校給食で国産牛乳が提供されることが決まり、それが現在まで続いています。

◆「牛乳」は栄養満点!◆

成長期に必要な栄養が豊富で、コストパフォーマンスの高い牛乳は(栄養価の割に値段も手頃で手間がかからないということ)、学校給食になくてはならない存在です。



Q2.牛乳の残食が多いことについて、どう思いますか？

A. 先にも書いたように、給食は『学校給食法』の下に、

「子ども達の健やかな成長」のために「教育の一環」

として行われています。「教育」であるからには「嫌だから

食べない」のではなく、「できるだけ頑張って食べてほしい」

という気持ちはあります。しかしその一方で、給食は「食事」で

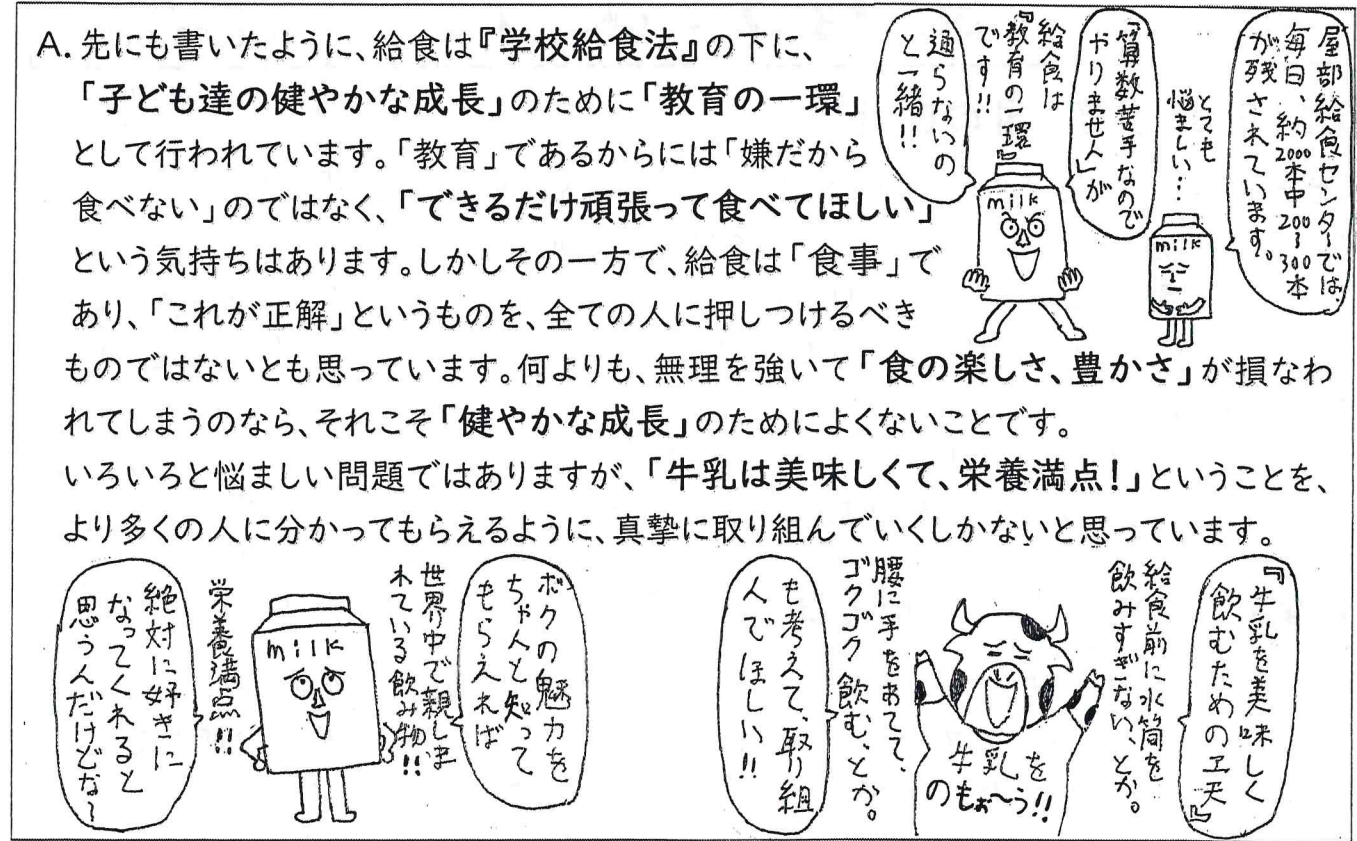
あり、「これが正解」というものを、全ての人に押しつけるべき

ものではないとも思っています。何よりも、無理を強いて「食の楽しさ、豊かさ」が損なわ

れてしまうのなら、それこそ「健やかな成長」のためによくないことです。

いろいろと悩ましい問題ではありますが、「牛乳は美味しくて、栄養満点!」ということをも、

より多くの人に分かってもらえるように、真摯に取り組んでいくしかないと思っています。



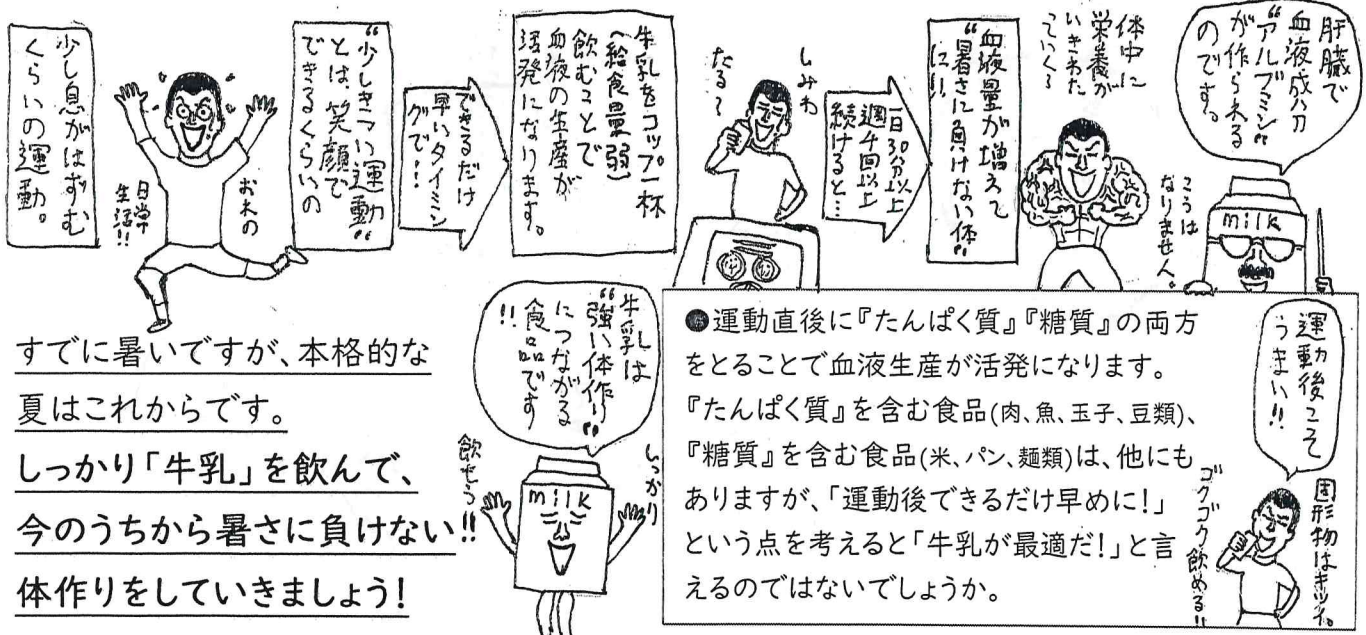
「牛乳」が『暑さに負けない体作り』に役立つ!

「暑さに負けない」ためのカギとなるのは『血液量を増やすこと』です。血液の量が増えることで、汗をかく、熱を拡散する、などの体温を下げる働きが活発になります。ではどうすれば『血液量を増やす』ことが出来るのかというと…それが「少しきつい運動」+「牛乳」なのです。

運動をすると、血液が全身にめぐり、汗をかきます。そうすると体は「もっと血液を作らなきゃ」と働きます。そのタイミングで牛乳を飲むことで、血液の生産が活発になるのです。

少しきつい運動を一日に30分以上。その後にコップ一杯の牛乳を飲む。

これを週に四日以上続けると、少しずつ血液量が増えていき、暑さに強くなっていくとされます。



すでに暑いですが、本格的な夏はこれからです。

しっかり「牛乳」を飲んで、今のうちから暑さに負けない!! 体作りをしていきましょう!

●運動直後に『たんぱく質』『糖質』の両方をとることで血液生産が活発になります。『たんぱく質』を含む食品(肉、魚、玉子、豆類)、『糖質』を含む食品(米、パン、麺類)は、他にもありますが、「運動後できるだけ早めに!」という点を考えると「牛乳が最適だ!」と言えるのではないのでしょうか。