

# 学校保健委員会だより

令和6年2月27日

発行：新座市立新開小学校 学校保健委員会

保護者の皆様には日頃から本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、2月7日（水）に第2回学校保健委員会を開催いたしました。今回は日本乳業協会から、唐津様、中川様を講師としてお招きし、講演を行っていただきました。当日は、30名以上の保護者様に御参加いただき、20名の教職員も参加しました。

概要について、下記のとおり御報告させていただきます。

## 記

### 食育勉強会

日本乳業協会 唐津 様 中川 様

#### 1. 日本乳業協会 相談室の主な活動

- 小学生、中学生、高校生を対象に、乳牛や牛乳の栄養、骨の成長についてのお話や簡単な調理実習を通して、乳製品への正しい知識を伝える。
- 学校関係者、保護者、大学生、地域の方等を対象に、牛乳の栄養や骨とカルシウム等の講話、牛乳や乳製品を使った料理の紹介等を行っている。

#### 2. 牛乳について

- 国内の乳牛の99%がホルスタイン種。重さは、約600kg。  
牛は、200Lの胃袋をもち、穏やかで優しい性格をしている。
- 飲用牛乳は国産100%。地産地消。
- 国内の半分以上が北海道で生産されたもので、フェリーやトラック等で本州に輸送している。
- 生乳は、牛から絞ったままのもの。
- 牧場によって牛舎に特徴があり、放牧の場合、牧場で育てた牧草も餌にしている。
- モンゴルは牛より羊が多く、国によって家畜の種類も変わってくる。
- 搾りたての牛乳は体温より少し高く、菌が増えやすいため、すぐに冷やす。  
一部を検査（細菌数など鮮度を調べる）する。
- 検査をする人は、ほこりなどを工場内に持ち込まないように身だしなみを整える。  
（エアシャワーで小さなゴミを落とす等）
- 牛乳は加熱して殺菌した後、検査（風味・菌の検査）をしている。
- 牛乳でとれる栄養素は、カルシウム、ビタミンB2、タンパク質、脂質などが鉄やビタミンCなど少ない栄養素もあるため、給食を残さず食べることで栄養がとれる。

### 3. カルシウムについて

- 子供の骨が成長することで背が伸びる。
- 大人に近づくとつれて、手首の骨などにみられる軟骨にカルシウムが付く。
- 子供のときにしか骨にカルシウムをたくさん貯められないので、10代のうちはカルシウムをたくさん摂取したほうが良い。
- 骨には破骨細胞と骨芽細胞があり、大人でも骨代謝している。
- 中学生になると、生涯で一番カルシウム推奨量が高くなる。
- 必要なカルシウムの量を確認して、給食のない土日でも意識して摂取することが大切である。
- 骨を丈夫にするために、バランスの良い食事・外で元気に体を動かす運動・質の良い睡眠が大切。
- 肌状態実感アンケートによると、牛乳乳製品を摂る習慣のある人の方が肌状態は良かった。
- スポーツ後などを含め、いろいろな場面で牛乳を飲むことが大切。

### 4. 牛乳の飲み比べ

- 給食の牛乳は種類別牛乳である。
- 飲み比べをした牛乳類は、牛乳、低脂肪タイプの加工乳、濃厚タイプの加工乳を使用した。種類別牛乳は、牛乳のみ、加工乳は生乳、乳製品を原料にしたもの。

## 参加した保護者の方からいただいた感想

成長期のカルシウム摂取が一生の健康につながることを、今日のお話でよくわかりました。

特に中学三年生までに最大骨量を増やすことで骨折しにくい体も作れることを学べ、子供にも伝えました。

これからは、積極的に牛乳や乳製品をとりたいと思います。



牛乳の飲み比べをする機会がないので、貴重な体験でした。また、牛乳は骨のカルシウムの他に、筋肉や血液にも影響があることを知りました。意識して日々飲んでいきたいです。

いつも、興味深く参加させていただいています。家では牛乳があってもそんなに飲まないの、カルシウム以外の栄養素がある事を子供達にも伝えていければと思います。カルシウムの吸収が悪い娘にも、内服だけではなく食事からも摂取できるように食事を工夫していければと思いました。

年齢による骨の成長や成長に応じたカルシウムの必要量など、詳しく知ることができました。3種類の牛乳の飲み比べも経験でき、少しだけ違いがわかりました。

1日に取らなければいけないカルシウムの量など具体的に分かって良かったです。普段なんとなく選んで購入している牛乳ですが、成分のところがチェックして買おうと思いました。

たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございます。紙面の関係で全員の感想を載せることができませんでした。御了承ください。

令和6年度は、令和6年9月18日（水）と令和7年2月5日（水）の2回、15：30～16：30に新開小学校にて、学校保健委員会を開催します。皆様の御参加をお待ちしております。

