

さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。

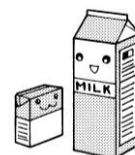
新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

☆成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18歳ごろまでに最大となります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。



☆運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれています。

☆暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力がアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

☆もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか。家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

※牛乳・乳製品にアレルギーがある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海藻類などでカルシウムを補給しましょう。

カツオのお話

5月11日の給食に登場！



Q 春にとれるカツオは「初鯨（はつがつお）」、では秋にとれるカツオは何鯨というのでしょうか？

- ①古鯨（ふるがつお）
- ②戻り鯨
- ③終り鯨

A 答えは・・・②

カツオは、群れで泳ぎ回遊する（季節ごとに移動する）魚です。初鯨は、春に太平洋岸を北の方へ上っていくときに獲ったもの、戻り鯨は、秋に水温が低くなったために、南（暖かい方）へ下っていくときに獲ったものです。初鯨はさわやかでさっぱりとした味わい、戻り鯨はエサをたっぷり食べているため脂がのって、こってりとした味わいです。

鯨には「堅」の字が入っていますが、魚の体が締まって堅く、カタウオ→カツオと名づけられたといわれています。また、カツオは“勝男（かつお）”に通じるので、昔の武士の世界では、縁起の良い魚とされ、今でも子どもの日に食べられています。

