

あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



寒い季節には手はポケットに入れず、手袋を使用して寒さを防ぎましょう

11月に入りました。そろそろ冷たい北風が吹き始めてくる頃です。寒いからといって、手をポケットに入れたままで歩くことは危険です。手が冷たい時には手袋をすることを子どもに教え、保護者の皆さんが、子どもたちの手本となる姿を見せていきましょう。

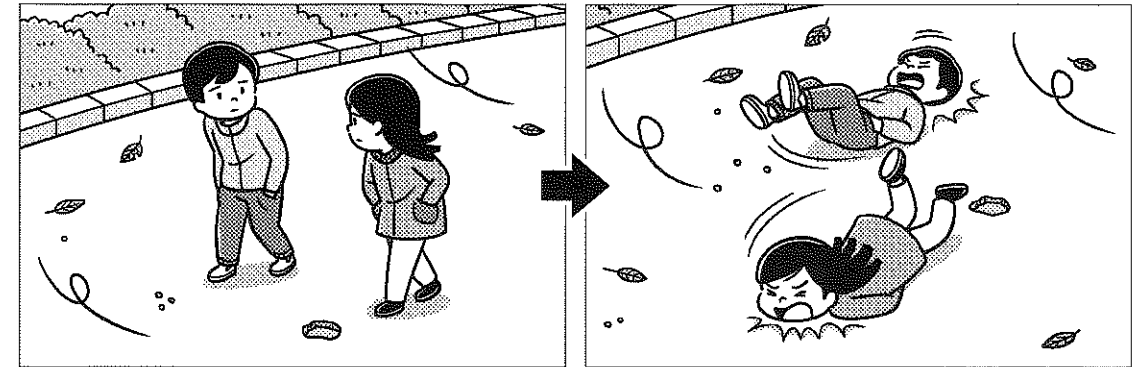
てが つめたい ときは てぶくろを



ズボンや うわぎの ^{ぽけっと}ポケットに てを 入れて あるくと あぶないよ。てが さむい つめたい てぶくろを しようね。

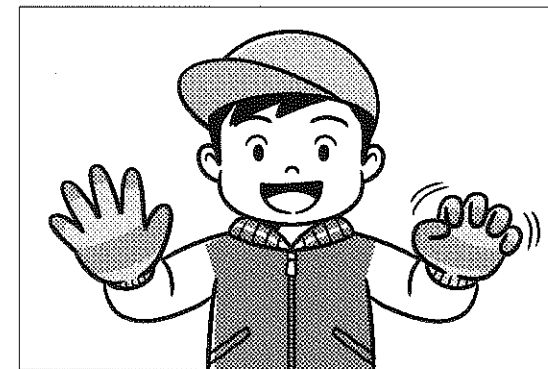
保護者の方へ 人は、歩く時や走る時に足の動きに合わせて腕を振ることで、体のバランスをとっています。寒いからといって、ポケットに手を入れたままでいると、そのバランスがとれずに転倒したり、転倒した時にとさに手を突けず、頭や顔にけがをしったりする危険があります。寒い時は手袋をして、両手を自由に使えるようにしましょう。手袋は子ども自身の手のサイズに合ったもので、すべての指が動かしやすいものを選びましょう。また、公園などの遊具で遊ぶ時は、手が滑ることを避けるために、手袋を外して遊ばせましょう。

^{ぽけっと}ポケットに てを 入れたまま あるくと どうして あぶないのかな？



^{ぽけっと}ポケットの なかに てを 入れたままだと あるきにくくなって ころんで しまうよ。それに ころんだ ときに てが だせないと あたまや かおに けがを して しまうよ。

てぶくろの えらびかた あそぶ ときには てぶくろを とる



じぶんの てに ぴったりと あった おおきさで ぜんぶの ゆびが しっかり うごかせる てぶくろを えらぼうね。



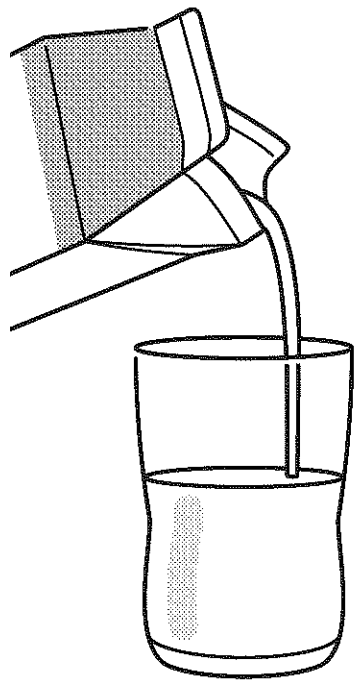
^{ぶらんこ}ブランコや ^{じゃんぐるじむ}ジャングルジム てつぼうで あそぶ ときには てぶくろを とろう。つけた ままだと てが すべるよ。

12月号では「やけどへの注意」について取り上げます。

たのしくたべようニュース

栄養価の高い食品 **牛乳**

牛乳は、もともと子牛を育てるためのお乳なので、栄養価が高い飲み物です。丈夫な体づくりに役立つ牛乳について、見てみましょう。

牛乳の栄養成分と
おいしさの秘密

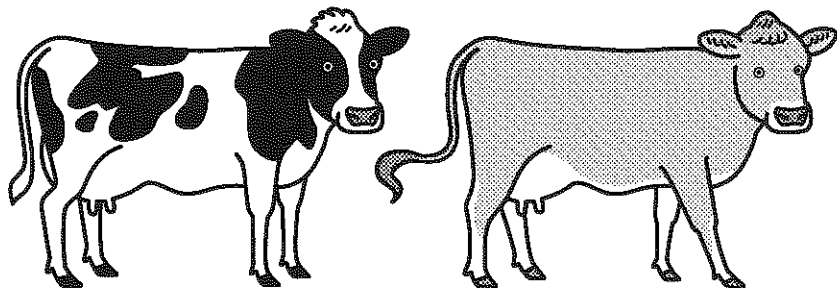
牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物のほか、日本人に不足しがちなカルシウムなどが豊富に含まれています。

牛乳の味は、乳牛の種類や餌の種類、季節、製造方法など、いろいろな条件によって変化します。乳脂肪分が多いと味が濃く感じられ、少ないとさらっとした味になります。

コップ1杯(200mL)の栄養成分(普通牛乳)

エネルギー量	126kcal	炭水化物	9.9g
水分	180.4g	カルシウム	230mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	7.8g	ビタミンB ₂	0.31mg

牛の種類と牛乳の特徴



ホルスタイン種

ジャージー種

日本で一番飼育されているホルスタイン種の牛乳は、乳脂肪分が約4%で、すっきりした味です。茶色のジャージー種の牛乳は、乳脂肪分が5%以上と多く、こくのある風味です。

いろいろな種類がある牛乳

牛乳

生乳100%で、水やほかの材料を混ぜずに、加熱殺菌したもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものです。

成分調整牛乳

生乳から成分(水分、乳脂肪分、無機質など)の一部を取り除いたもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分1.5%以上の成分を含有するものをいいます。

低脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分の一部を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%以上1.5%以下のものをいいます。

無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%未満のものです。

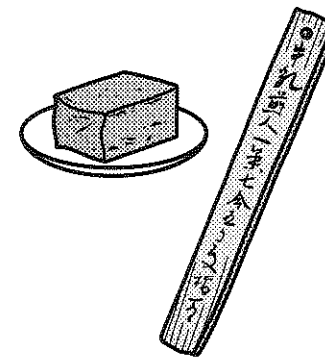
加工乳

生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などを加えたもの、あるいは生乳を原料としたバターや脱脂粉乳などを加工したもので、無脂肪固形分8.0%以上のものです。

乳飲料

乳固形分3.0%以上で、牛乳の成分以外の原材料も使用が認められています。栄養強化でカルシウムや鉄などを加えたものや、コーヒーや果汁、糖分を加えたものなどがあります。

日本ではいつから牛乳は飲まれ始めたのでしょうか？



7世紀の半ば頃、百済から来た智聡の子孫が、天皇に牛乳を献上したといわれています。この時代の木簡(木の札)に「牛乳」の文字が書かれています。また、木簡には「牛乳を煎った」とあり、その解釈には、「牛乳を煮詰めて蘇(乳製品の一種)がつくられた」というのと、「牛乳を煮詰めたのは牛乳を飲用するための処理であった」という説があるようです。その後、庶民には牛乳の飲用は広まらず、江戸時代、徳川吉宗の時に酪農が始まりましたが、牛乳が一般的に飲まれるようになったのは、明治時代からだそうです。

出典 『みんなが知りたいシリーズ②③ 牛乳の疑問75』 日本酪農科学会編著 成山堂書店刊ほか

読書の秋に「牛乳の絵本」を読んでみませんか？

『ごくごく ぎゅうにゅう げんきなからだ』

ささきみお 絵 五関正江 監修 少年写真新聞社刊

どうして、いつも給食には牛乳が出るんだろう？ そんなことを考えていると、突然、牛乳パックに描かれた牛が話しかけてきて……。

うしくんとカルシウムのカルちゃんが、楽しく牛乳について教えてくれる物語です。

