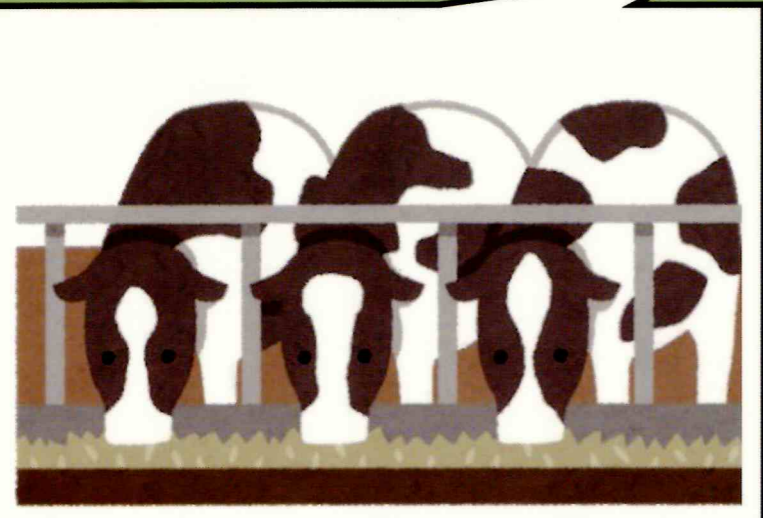


ぎゅうにゅう にゅうせいひん

# 牛乳・乳製品ができるまで



ここにはる

ここにはる

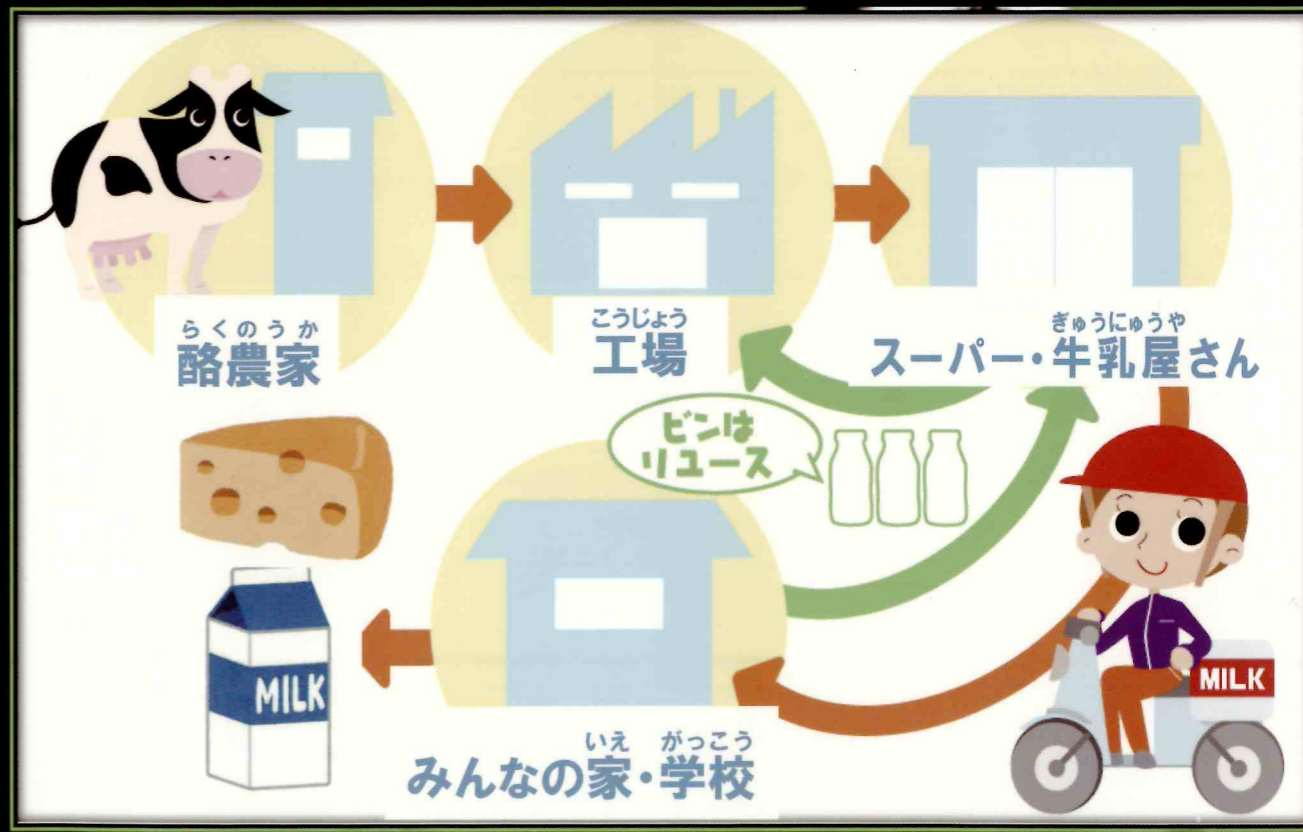
らくのうか酪農家さんが絞った牛乳が  
こうじょう工場で加工され、みんなの  
きゅうしよく給食になります。

## 滝上町の酪農の生産状況 (2019年1月~12月)

ちく地区	らくのうか酪農家(戸)	うし牛(頭)	ぎゅうにゅう牛乳(トン)
たいしやうたきしたおちんない 大正・滝下・雄鎮内	8	1,009	4,811
しんまちゆうはく 新町・雄柏	1	127	763
さいけいちやうさくくる 幸町・札久留	4	794	4,081
しらとりいっくたきみまち 白鳥・一区・滝美町	2	190	1,107
にく二区	3	216	1,040
さんくよんくたにし 三区・四区・滝西 もせごく 茂瀬・五区	6	1,554	7,815
ごうけい 合計	24戸	3,890頭	19,616トン

### ★ポイント★

- ① 滝上町で暮らす人より、牛の方が多い!  
(牛の数：3,890頭、人の数：2,602人)
- ② 滝上町の牛乳は、チーズをはじめとする乳製品になってお店で販売されています。
- ③ 滝上町では、町の人全員が毎日20リットルの牛乳を飲んでも足りるくらい、たくさんの牛乳を搾っています。



出典：JA オホーツクはまなす農協



# あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんを食べない理由が多いのが「時間がない」「ごはんが用意されていない」です。  
家庭全体で規則正しい食生活の実践に取り組みましょう。

## カンタン朝ごはんのすすめ

朝ごはんを食べないと、体も頭もなかなかめざめてくれない。まずは食べることが  
かんじん！牛乳・乳製品をじょうずにとりいれて、カンタン朝ごはんをはじめよう！



### 朝ごはんのいいところ①

夜眠っている間、体は胃や腸の働きも休ませています。

休んでいる体は、朝ごはんを食べることで活動を再開します。朝ごはんを食べると、

胃や腸が活発に活動し、体が温まるので、一日元気に過ごすことができます。



### 朝ごはんのいいところ②

勉強・スポーツに大切な「考える力」と「集中する力」。

どちらの力も脳に十分な栄養が必要です。

勉強やスポーツを頑張るためには、朝ごはんをしっかり食べよう！！



### 朝ごはんのいいところ③

太りたくない…と朝ごはんを食べない人はいませんか？

実は、朝ごはんを食べると、エネルギーが効率よく消費できるので、

太りにくくなります。



### 間食について

おやつ（時間、何を）を食べることが多いですか？「スナック菓子」や「チョコレート」などのお菓子や「ジュース」を選ぶ人が多いのですが、実は、お菓子には油と砂糖がたくさん含まれています。

間食は食事で摂りきれない栄養を補うためのものです。みんなの体を作るものになる、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物やサンドイッチ・おにぎりなども選ぶようにしましょう。

# ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう



滝上町では、酪農家さんたちが毎日たくさんの牛乳を絞っています。  
絞った牛乳は、工場で飲む牛乳やチーズになり、スーパーなどで販売され、お家や学校でおいしく食べることができます。

しかし、新型コロナウイルス感染症が流行したため、学校がお休みとなり、給食で飲むはずだった牛乳がたくさん余ってしまいました。

酪農家さんたちが毎日絞ってくれる牛乳を、お家でみんなにたくさん飲んでもらえるように、滝上町では、小学生・中学生の全員に、牛乳や乳製品を無料でお届けすることにしました。

乳製品は、勉強・スポーツを頑張るみんなの体に大切な栄養がたくさん！！

いつもより1杯多く牛乳を飲んで、酪農家さんたちを応援しましょう。