

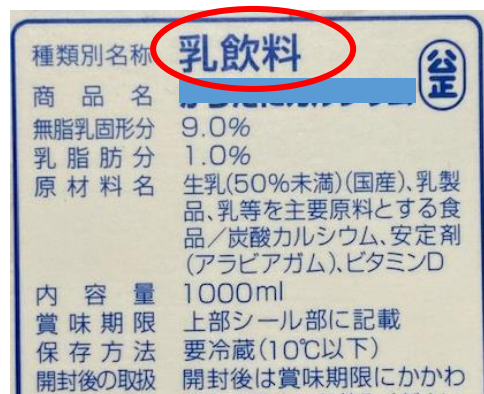
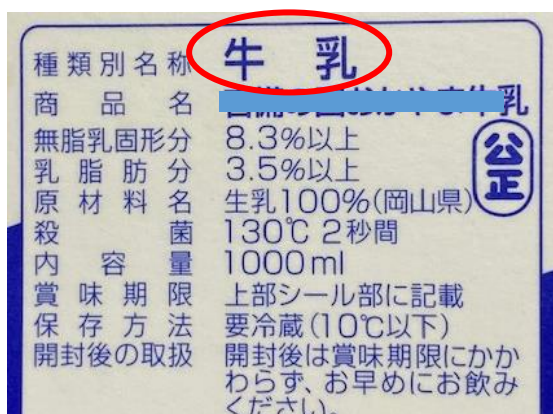
ぎゅうにゅう せいぶん しら 牛乳の成分を調べてみよう！【小学校高学年向け】

まいにち きゅうしょく の りゅうにゅう せいぶん しら
毎日、みんなが給食で飲んでいる牛乳は、どんな成分なのか調べてみよう。

しら かつ ☆調べ方☆

みせ う りゅうにゅう しゅるい しら
①お店で売られている牛乳の種類を調べてみよう。

ぎゅうにゅう か さが
牛乳パックに書いてあるよ。探してみてね。



ぎゅうにゅう か
②「牛乳」と書かれていないものもあるね。

き りゅうにゅう の くら
気になったものを牛乳と飲み比べてみよう。

か せいぶん あじ かんけい
③書かれている成分を比べてみよう。どの成分が味に関係しているんだろう。

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり			
エネルギー	137kcal	炭水化物	9.9 g
たんぱく質	6.8 g	食塩相当量	0.22g
脂質	7.8 g	カルシウム	227 mg

栄養成分表示 コップ1杯半(300ml)当たり			
エネルギー	133 kcal	食塩相当量	0.42 g
たんぱく質	10.5 g	カルシウム	546 mg
脂質	3.0 g	ビタミンD	2.6 μg
炭水化物	15.9 g		

栄養成分表示 100mlあたり	
エネルギー…71kcal	たんぱく質…2.4g
脂質…2.6g	炭水化物…9.5g
食塩相当量…0.07g	カルシウム…81mg

④同じ牛乳に見えるのに、なぜ、「牛乳」とそれ以外の表示になっているか
調べてみよう

⑤なぜ、牛乳の成分を調整して売っているのか考えてみよう

☆応用編☆

こんな牛乳が飲みたい、こんな牛乳があったらいいなを提案してみよう