


3月たべものカレンダー

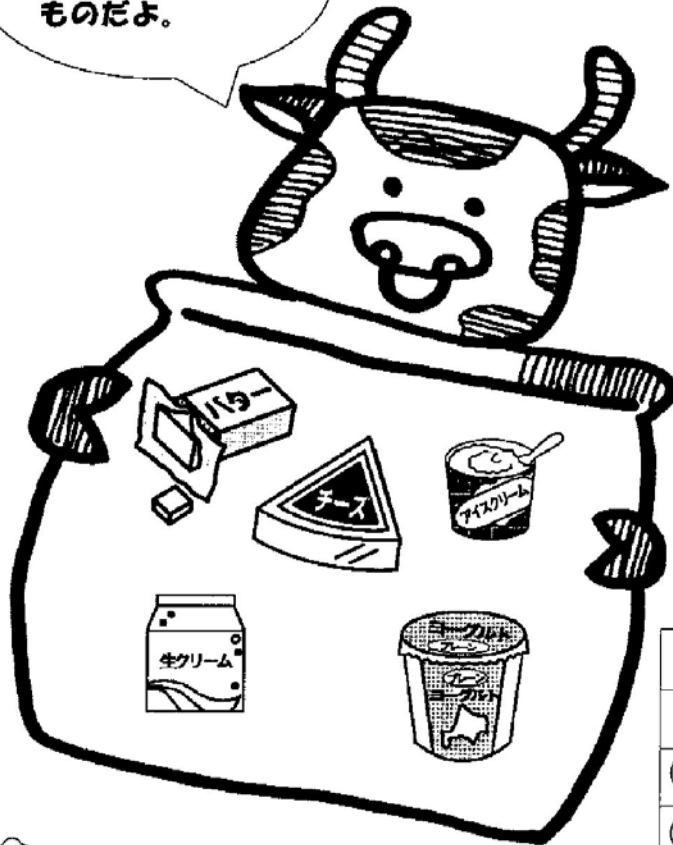
NO. 326
知多学校栄養士会


ぎゅうにゅう



 ほねやはをじょうぶに
します。

ぎゅうにゅう
からつくられる
ものだよ。



 ちやにくを
つくります。

3月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ぎゅうにゅうは、うしのおちだよ。1日に2かいしぼるよ。

低学年用


3月たべものカレンダー


NO. 326
知多学校栄養士会

牛乳




^{ひつよう えいようそ}
体に必要な栄養素がバランスよくふくまれています。

^{ち きんにく しつ}
 血や筋肉を作るたんぱく質。

^{ほね は じょうぶ}
 骨や歯を丈夫にするカルシウム。



^{ちようし とどの}
 体の調子を整えるビタミン。

3月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	㉑	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30	31		



^{せいちようき ほね}
成長期は、骨にカルシウムを一番多くたくわえられるときです。

高学年用

3月たべものカレンダー

NO. 326
知多学校栄養士会

牛乳



★たんぱく質，カルシウム，ビタミンA，ビタミンB₂，脂質を多く含んでいます。

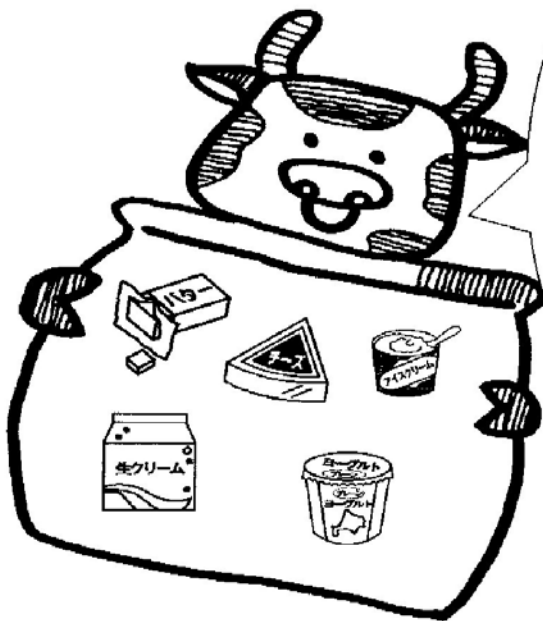
★牛乳のカルシウムは，他の食品に比べ，吸収率が高く，すぐれています。

★牛乳1本(200ml)に含まれるカルシウム量…227mg



中学生に必要なカルシウム量(一日当たり)
男子 1000mg・女子 800mg

[2010年版]日本人の食事摂取基準推奨量



牛乳を原料にして
作られる食品です。

3月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

中学校用