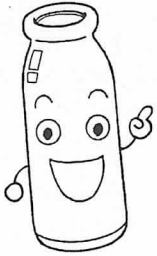
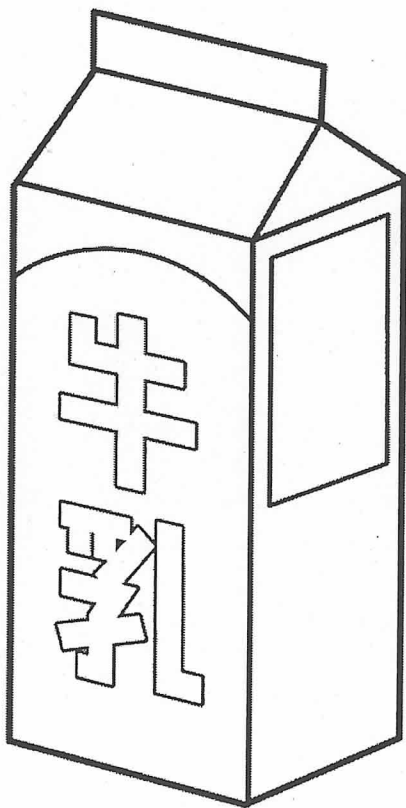
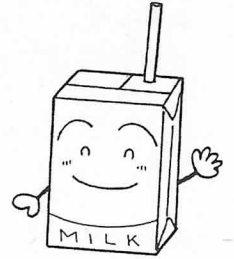


ぎゅう にゅう



# 牛乳



☆ <sup>まいにち</sup>毎日、<sup>しょく</sup>きゅう食にでます。

☆ ほねや<sup>は</sup>歯をじょうぶにします。

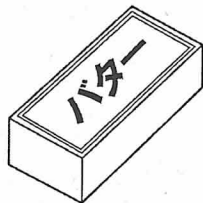
☆ お母さん<sup>うし</sup>牛が<sup>あか</sup>赤ちゃん<sup>うし</sup>牛に  
の飲ませるものを、わたしたちがも  
のら<sup>の</sup>って飲んでいます。

のこさず飲んでね!



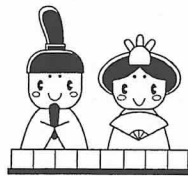
ぎゅうにゅう

牛乳からできるもの

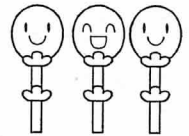


ぎゅうにゅう

☆ 牛乳からつくられるものを  
にゅう ひん  
「乳せい品」といいます。

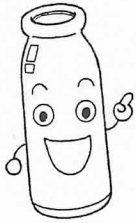


3月

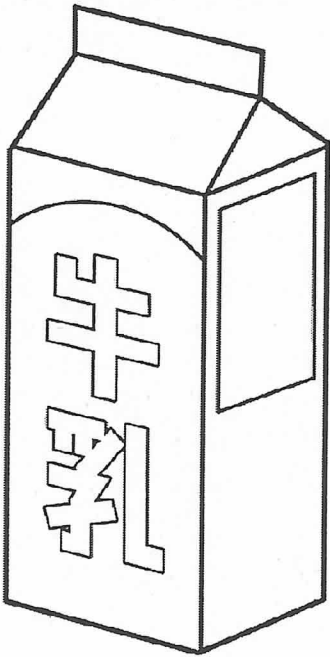
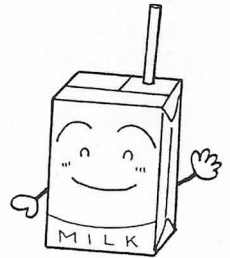


日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	⑳	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉓	31					

低学年用



# 牛乳



☆ 体をつくるもとになるたんぱ

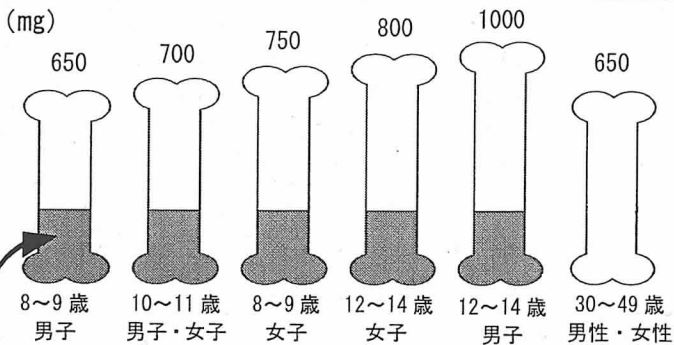
く質や、歯や骨<sup>ほね</sup>を強くするカルシウムが多くふくまれています。

☆ すべての食品の中で牛乳のカ

ルシウムが一番よく吸<sup>きゅうしゅう</sup>収されます。

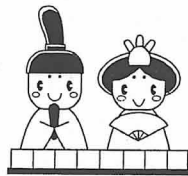


## 年れい別・1日に必要なカルシウム量

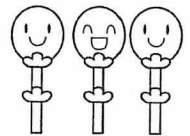


(給食の牛乳でとれるカルシウム量 = 227 mg)

今は、大人よりもカルシウムが必要なときです。丈夫な骨をつくるために、おうちでも牛乳を飲みましょう。

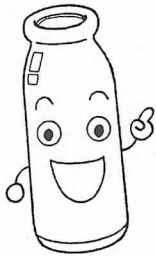


3月

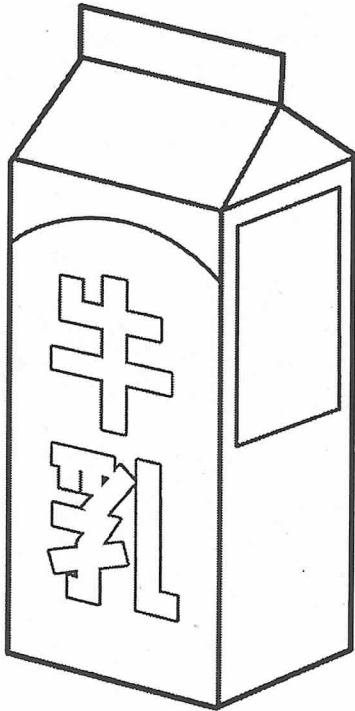
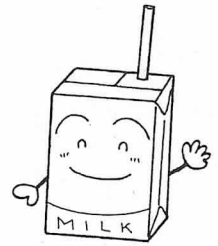


日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	⑳	22
㉓	24	25	26	27	28	29
⑳	31					

高学年用



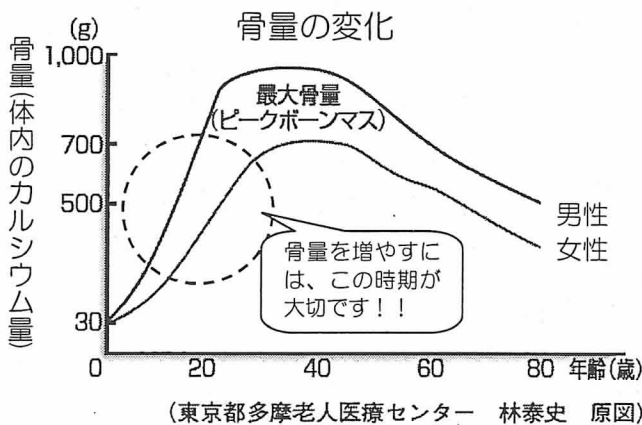
# 牛乳



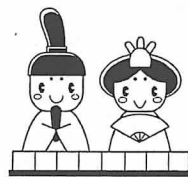
☆ たんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど、私たちの成長に欠かせない栄養素が多く含まれています。

☆ カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

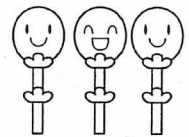
## 将来のために骨量を高めておこう



成長期にカルシウム量が少ないと、最大骨量が低いままで。さらに、加齢により低下していき、骨粗しょう症になる危険が高まります。給食だけでなく、家庭でも牛乳を飲みましょう。



3月



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	⑳	22
㉓	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

中学生用