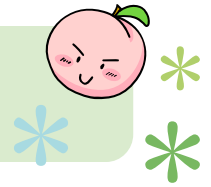


## ぎゅうにゅう はなし しょう 牛乳のお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「牛乳」のお話です。

給食には、ほとんど毎日牛乳がでます。どうしてでしょう。

牛乳には、骨を強くするカルシウムや体をつくるたんぱく質など成長期のみなさんに必要な栄養素がたくさん含まれています。特に骨は、毎日少しずつ壊れては作られて新しくなっているので、牛乳を飲んでカルシウムなどをおぎなうことが大切です。

給食のある日と給食のない日の食事を調べると、給食のない日は、牛乳を飲んでいない人が多いことがわかりました。休みの日にも牛乳を飲むといいですね。

また、牛乳は、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリームなどいろいろな食べ物にすがたを変えています。そのため、おやつにもおすすめです。

牛乳以外にも骨を強くする、カルシウムを多く含む食品には、小魚やひじき、大豆や大豆から作られた豆腐や納豆などがあります。

本来、牛乳は牛の赤ちゃんの飲み物です。とても栄養が豊富な牛乳を私たち人間がいただいているのです。牛のお母さんと赤ちゃんに感謝して残さず飲みましょう。