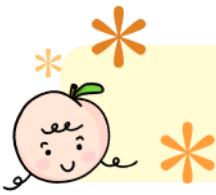


## 牛乳のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「牛乳」のお話です。給食では、ほとんど毎日牛乳がでていますが、その理由を知っていますか。

牛乳には、骨を作り、強くするカルシウムという、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。また、骨は毎日少しずつ壊れては作られて、三ヶ月で入れ替わります。そのため、牛乳を飲んでカルシウムなどを補うことが大切です。

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。

また、牛乳はヨーグルト、チーズ、バター、生クリームなどに加工されています。おやつにヨーグルトやチーズを食べることをおすすめします。

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ます。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。