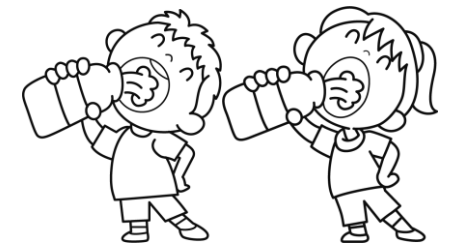


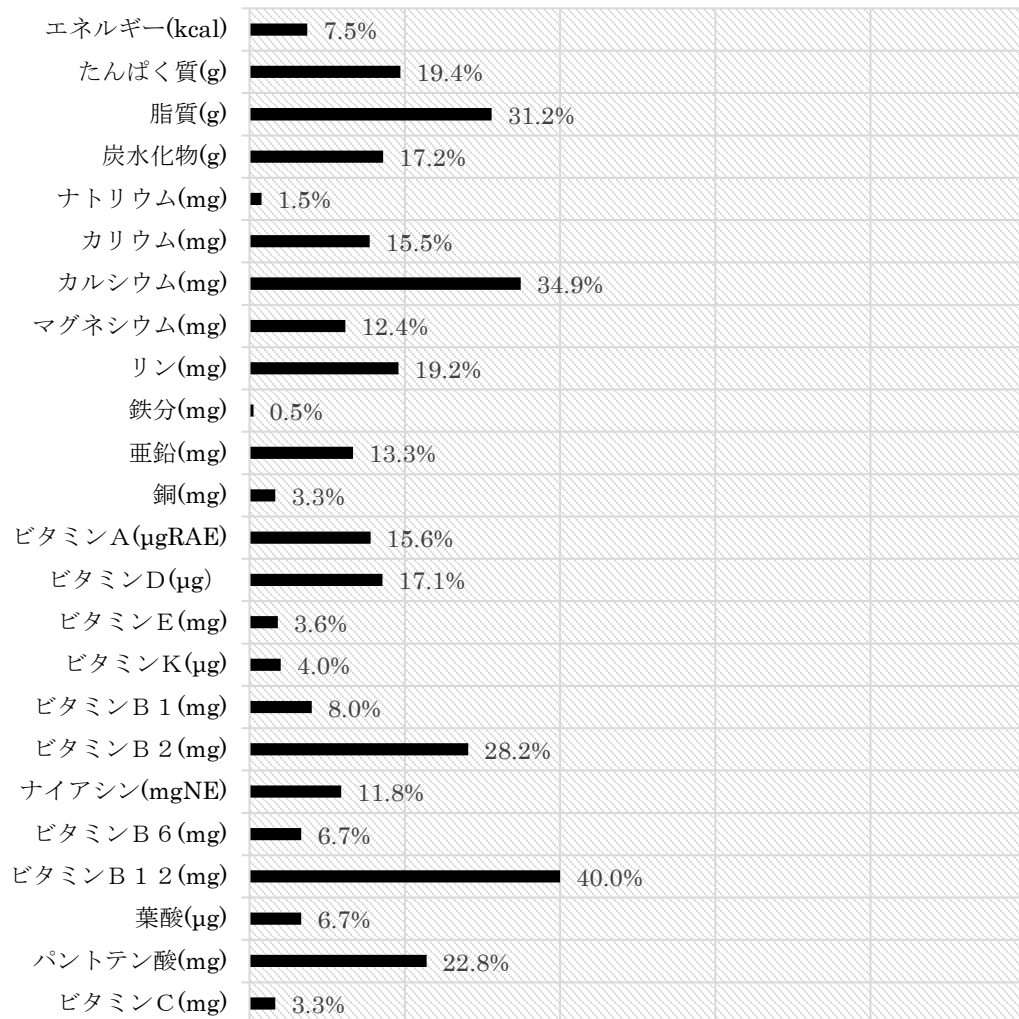
いっかげつかん きゅうしょく ぎゅうにゅう の 一か月間、給食で牛乳を飲まないで、どうなる!?



牛乳と言えば、カルシウムを思い浮かべるかもしれませんが、それだけではなく、「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。

下の図は、3年生・4年生が一日とりたい栄養の量を100%としたときに、牛乳ビン1本分の栄養充足率がどのくらいかを示しています。

牛乳ビン1本（200mL）あたりの 栄養充足率

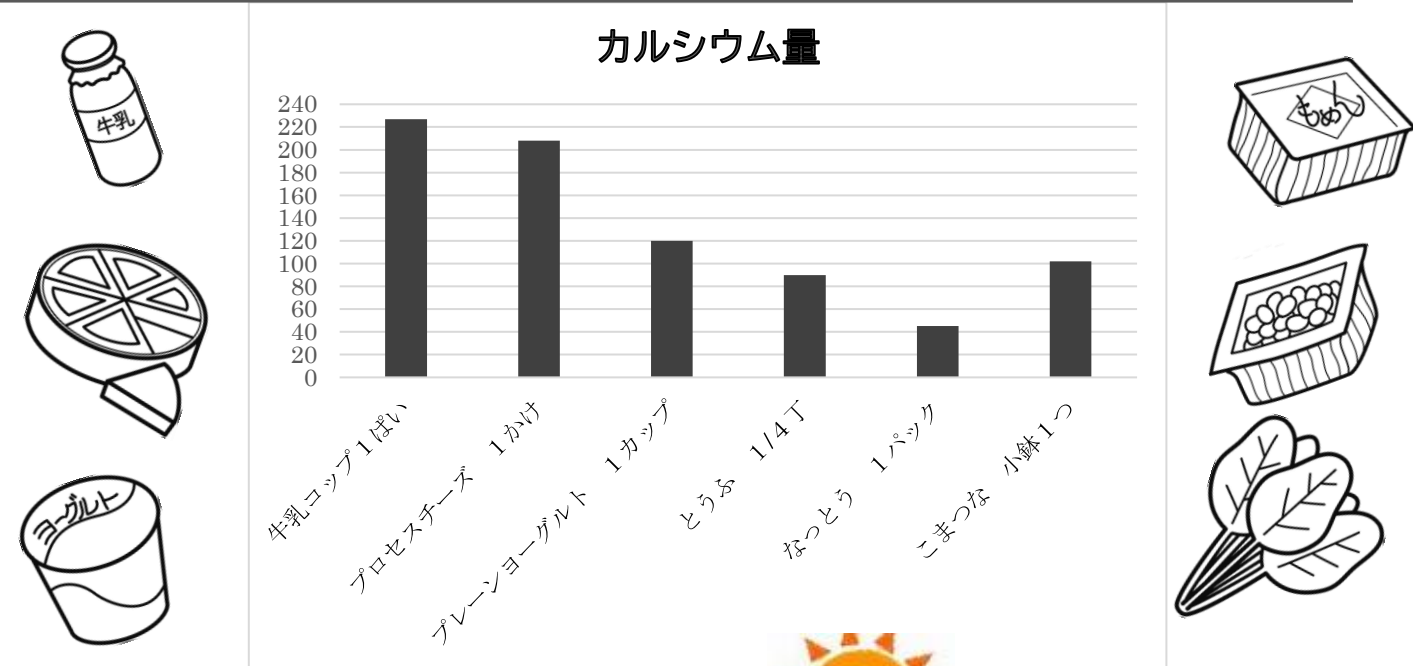


出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

いちにち はい ぎゅうにゅう ～一日にコップ2杯の牛乳を～

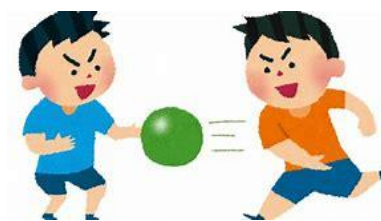
カルシウムは中学年の子どもの一日に650mg必要です。努力しないとなかなか650mgには達しません。成長期の子どもにとって、カルシウムは非常に重要な栄養素です。からだは小さくても、体重当たりで見ると、カルシウムの必要量はおとなの3倍にもなります。

牛乳を飲むのが難しい人もいます。ほかの乳製品や、大豆製品、小松菜などでもカルシウムはとれます。下の図を参考にしてください。



カルシウム吸収UPのために!

日光を浴びよう!



運動をしよう!

