



ぎゅうにゅう
牛乳
の
はなし

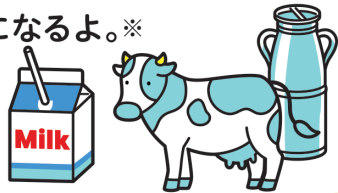


牛乳には、毎日の元気に 必要な栄養がいっぱい。



ぎゅうにゅう
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品にはカルシウムなどの栄養がいっぱい入っているよ。カルシウムは、
ほね
骨をつくったり、
きも
気持ちをリラックスさせるなど、
みんなのからだ
と心の健康のために必要なんだよ。

しょうがくせい
小学生が1日にとったほう
がよいカルシウムの量は、
およそ550~750mgだよ。
ぎゅうにゅう
牛乳で言うとコップ2~3杯
になるよ。*



カルシウムなどの栄養がいっぱい

ぎゅうしよく
でも、給食がない日は
カルシウムが不足しがちだよ。



がっこう
だから、学校が休みの日も
おうちで牛乳を飲もう！



みんなで
毎日牛乳を
飲もう！

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準
(2025年版)」より