

テーマは
「牛乳」

6月19日は「みよしふるさとランチの日」

6月1日は「牛乳の日」
6月は「牛乳月間」です

牛乳の栄養

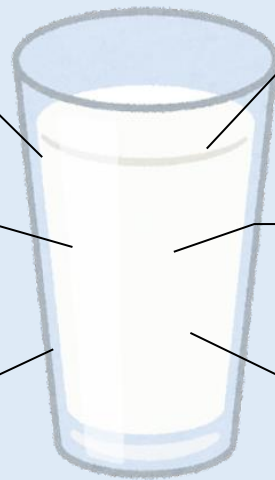
コップ1杯（約200 ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れます。また、良質なたんぱく質やビタミン類など、たくさんの栄養素がバランスよく含まれています。

牛乳の栄養素と働き

▶たんぱく質
血や肉をつくる

▶炭水化物
エネルギーになる

▶脂質
エネルギーになる

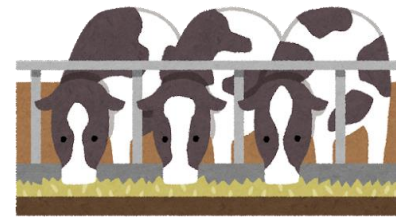


▶カルシウム
骨や歯をつくる

▶ビタミンA
目や皮膚の健康を保つ

▶ビタミンB2
成長を助ける

「酪農家」はどんな仕事をしているの？



○牛のエサやり
○牛の健康観察



○牛舎の掃除

○お乳を搾る

牛は人間と同じ、 赤ちゃんを乳で育てる哺乳類

哺乳類は、赤ちゃんを育てるためにお乳を出します。生まれた赤ちゃん牛は、初めの1週間だけ、お母さん牛のお乳をもらい、その後は、「人工的」なエサで育てられます。赤ちゃん牛のための大切なお乳を人間がもらって、牛乳になるのです。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムを多く含む食品を食べると、骨が強くなるよ！



小魚



豆腐



ひじき



小松菜

