

テーマは
「牛乳」

6月19日は「みよしふるさとランチの日」

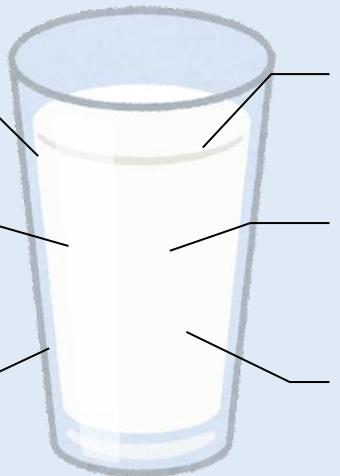
6月1日は「牛乳の日」
6月は「牛乳月間」です

牛乳の栄養

コップ1杯(約200ml)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



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！



「酪農家」はどんな仕事をしているの？



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。

