



ぎゅう にゅう 牛 乳

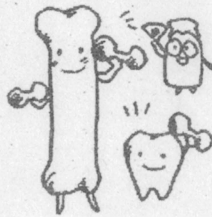
アレルギーがあって牛乳が
のめない人は、小魚・海そう類か
らカルシウムをとりましょう。

えい よう 栄 養

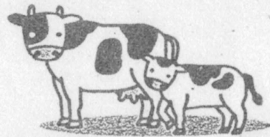
私たちが日本人に不足しがちな『カルシウム』を多く
含んでいる食品です。

『カルシウム』は、骨や歯を作る材料となります。また、歩い
たり、走ったりする時に筋肉をスムーズに動かす働きもあります。
さらに、血管の壁を強くしたり、血圧を下げたり、からだのいろい
ろなところで大事な働きをします。

食べ物からカルシウムが吸収されやすくなるように助けたく
れるのはビタミンDです。ビタミンDは、日光を浴びると皮ふでつ
くることができるので、「外で遊ぶと子どもは
骨が丈夫になる」と言われています。



クイズ



ぎゅうにゅう かこうひん 牛乳の加工品



牛も赤ちゃんをうまないとお乳がでないの？

はい。牛も人間と同じほ乳動物なので、赤ちゃんをうま
ないとお乳がでません。



1頭の牛から1日に、給食の牛乳で100本~150本
分のお乳がしぼられています。

今日の献立

4月13日(水)

- ★ こめこパン
- ★ ぎゅうにゅう
- ★ ハムカツ
- ★ アーモンドいりスイートポテト
- ★ コーンいりたまごスープ

アーモンドいりスイートポテトには
ぎゅうにゅうのほかぎゅうにゅうの加工品
なまクリームとバターが使われています。

牛乳からは、いろいろな食品が作られます。

- ・生クリーム
- ・チーズ
- ・バター
- ・アイスクリーム
- ・ヨーグルト
- ・脱脂粉乳 など

牛乳は、そのまま飲むだけでなく、料理に使
うこともできます。

せんだいしのむらがっこうきゅうしよく
仙台市野村学校給食センター