

ミルクでヘルシー!

11/27^(火) ~ 11/18^(金)

1人1本
絶対飲もう
作戦



給食委員が牛乳の残本をはかります。(2棟1階配膳室横に掲示しています。)

10月末から残本が多くなってきました。牛乳はどうして給食についているのか考えてみましょう。

※休みの人の分は残本数に入れません。



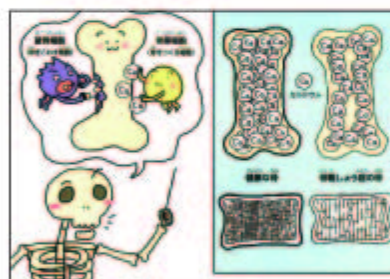
①



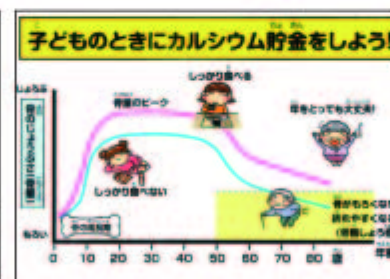
② 給食の時間です。みーちゃんは牛乳を飲んでいません。牛乳を飲まないまま、大人になってしまうとみーちゃんはもうなんのしょう?



③ 未来のみーちゃんは腰がすごく曲がっています。ちょっと転んだだけで骨折する大けがです。どうしてこんなふうになってしまったのでしょうか?



④ 人の骨は毎日生まれ変わっています。新しい骨を作る材料はカルシウムです。カルシウムが足りないと、だんだん骨がスカスカになります。



⑤ 丈夫な骨で一生を過ごすためには、食べ物からカルシウムをとり、骨にためておくことが大切です。ためることができなのは今の時期だけです。



⑥ 牛乳のカルシウムは、同じカルシウムが多い小魚や小松菜などの野菜よりも優れています。牛乳はカルシウムの吸収率が高いのです。



⑦ 牛乳のすごいところは、体を作るものになるたんぱく質、カルシウムの他にもカリウムやリン、マグネシウムなど体に必要な栄養素を含んでいます。



⑧ 牛乳は「栄養のお助けマン」です。例えば朝ごはん。内側の線の状態に牛乳一杯足すと、外側の線のようになり、栄養のバランスが整います。



⑨ そういえば、みーちゃん、昨日の夜はあまり眠れなくて今日は少しイライラしていました。こんな時は暖めた牛乳を飲むと心が落ち着きます。



⑩ 丈夫で大きな体にするためにも、牛乳は良いです。また、骨の成長のためには、よく体を動かして骨に刺激を与えてください。



⑪ 牛乳を飲まないみーちゃんは冬になると、お肌がカサカサになります。でも牛乳を飲めば、たっぷりビタミンでお肌もきつときれいになります。



⑫ 健康のためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べることが大切です。そこに牛乳を加えることで食事の栄養バランスが整いやすくなります。