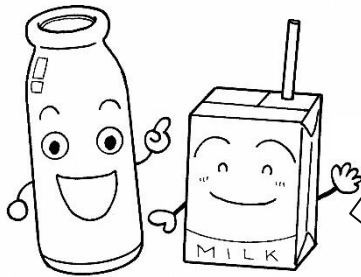


えいようだより

2022年(令和4年)3月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

あと1ヶ月で新しい学年になりますね。今月は、給食に毎日出る牛乳(乳製品)について紹介します。



ぎゅうにゅう

牛乳のヒ・ミ・ツ

日本人に不足しがちなカルシウム、たんぱく質、脂質、ビタミンなどが含まれています。

どんな効果があるでしょう？

★骨や歯を丈夫にする

★高血圧を予防する

★不眠やイライラを解消する



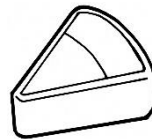
生乳からできる乳製品・加工品にはどんなものがあるかなあ？



ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



チーズ



バター



なま
生クリーム



アイスクリーム



ケーキ



にゅうさんきんいんりょう
乳酸菌飲料

クイズに挑戦!!

1. 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は何でしょう？

- ① 食物せんい ②カルシウム ③ビタミンA



2. 日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県はどこでしょう？

- ① 北海道 ②鹿児島県 ③長野県

