



ぎゅうにゅう
牛乳
の
はなし



ぎゅう にゅう まい にち げん き
牛乳には、毎日の元気に
ひつ よう えい よう
必要な栄養がいっぱい。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん えいよう はい
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品にはカルシウムなどの栄養がいっぱい入っているよ。カルシウムは、
ほね きも こころ けんこう ひつよう
骨をつくったり、気持ちをリラックスさせるなど、みんなのからだと心の健康のために必要なんだよ。

しょうがくせい にち
小学生が1日にとったほう
がよいカルシウムの量は、
およそ550～750mgだよ。
ぎゅうにゅう い はい
牛乳で言うとコップ2～3杯
になるよ。※



カルシウムなどの栄養がいっぱい

きゅうしよく ひ
でも、給食がない日は
カルシウムが不足しがちだよ。



がっこう やす ひ
だから、学校が休みの日も
おうちで牛乳を飲もう！



みんなで
まいにちぎゅうにゅう
毎日牛乳を
の
飲もう！

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準
(2025年版)」より



たいせつ た
大切な食べものを
つく
作ってくれる
のう か
農家さん、
ありがとう！



た のう か こころ
食べものは、農家さんが心をこめて
つく
作ってくれているよ。

あめ ひ あつ ひ たがや
雨の日も、暑い日も。耕して、
たね そだ しゅう
種をまいて、育てて、収かくして。
のう か こころ こ
農家さんは、心を込めて
わたしたちの食べものを作っ
てくれているよ。



そうやって農家さんが育てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
たいせつ た
大切に食べよう！

笑味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ