

がつ ついたち ぎゅうにゅう ひ
6月1日は「牛乳の日」



令和 4 年 6 月 1 日
 北空知圏学校給食センター

がつつたちち ぎゅうにゅう ひ ぎゅうにゅう えいよう ほうふ とく せい
 6月1日は「牛乳の日」です。牛乳は栄養が豊富で、特に成

ちようき か こうりつ しょくひん
 長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。また、

さいきん うんどう かか けんきゅう うんどう ぎゅうにゅう うんどうご からだ
 最近では運動との関わりも研究され、「運動+牛乳」は運動後、体の

かいふく はや ぎゅうにゅう し じょうず しょくせいかつ い
 回復を早めることがわかってきました。牛乳のよさを知り、上手に食生活にとり入れま

しょう! しょくもつ にゅうとうふたいしょう ぎゅうにゅう の ばあい だいずせいひん
 しょう! 食物アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、

こざかな かい るい
 小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。



せいちようき ちよきん
成長期に「カルシウム貯金」



ぎゅうにゅう からだ
 牛乳のカルシウムは体への
 きゅうしゅうりつ てがる
 吸収率がよく、手軽にとれま
 す。せいちようき からだ
 成長期にカルシウムを体
 にたくわ
 えましょう!

うんどうご からだ かいふく
運動後の体の回復に



スポーツのあとに、ぎゅうにゅう の
 むと、すいぶん ほきゅう
 水分の補給のほか、
 うんどうご きんにく かいふく
 運動後の筋肉のケアや回復
 にやくだ
 役に立ちます。

