

# 牛乳飲んでますか？

骨を強くするために大切なカルシウム。

給食では毎日 200ml の牛乳を飲んで、226mg のカルシウム（一日に必要な量の約3割）を摂取しています。一方で、給食がない日はカルシウムが不足しているという調査報告があります。

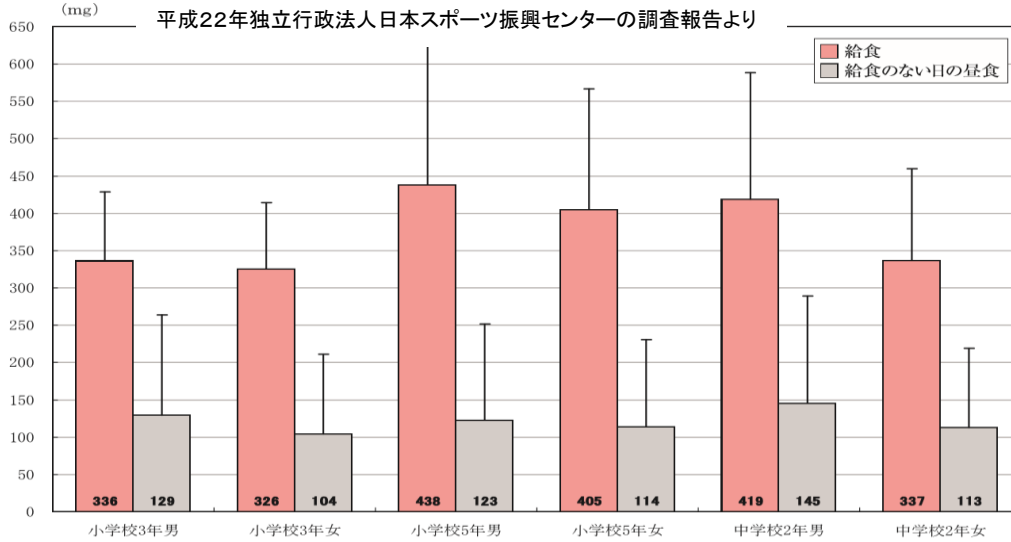


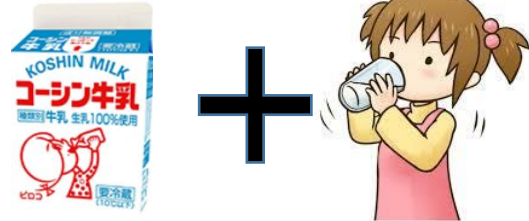
図 II 16-4 カルシウムの摂取状況

## 牛乳の摂取目安量

給食がない日は家庭でコップ2杯



給食がある日は家庭でコップ1杯



★一日に摂取したい量は高学年の方が多い★

これで一日に摂取したいカルシウムが、高学年では約6割、低学年では約8割 摂取できる計算です。牛乳が飲めない人や苦手な人は、**ヨーグルト・チーズなどの乳製品**や、**小魚**などを積極的に食べるようにしましょう。

注意

1日1ℓ♡



NO!

