



もぐもぐ



まい日、きゅうしょくに ついて くるものは？ そう！ぎゅうにゅうですね。

ぎゅうにゅうに ついて どんなことを していますか？



☆ぎゅうにゅうを あたためすぎると
白い まくができます。
これは、たんぱくしつが かたまつた
ものです。

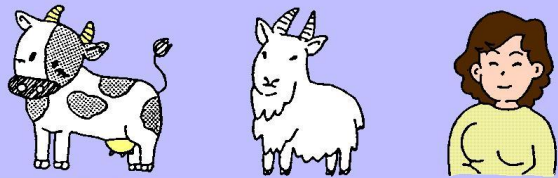
フードの ビニールの いろは うすむらさきです。
これは、なにも まざつて いない「うしの ちち
だけですよ」という しるしです。



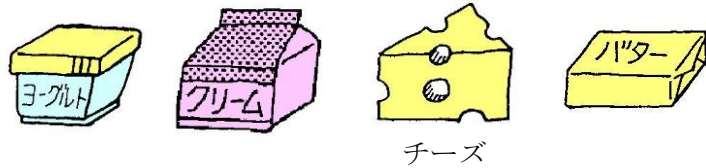
はや ほねを じょうぶに する カルシウムが
たくさん 入つて います。

クイズに こたえながら、べんきょうして みましょう。

クイズ1 いちばん、あまいのは どれ？
①うしのちち ②やぎのちち ③おかあさんのちち



ぎゅうにゅうから つくられる ものには こんな ものが
あります。



☆ねるまえに ぎゅうにゅうを のむと、カルシウムの はたらきで
はやく ねむれ、たんぱくしつのはたらきで よく ねむれます。
ねている ときに、大きく なるように はたらく ホルモンが
たくさん 出で きます。



たまごなら
8こぶん



めざしなら 3びきぶんの
カルシウムの りょうです。

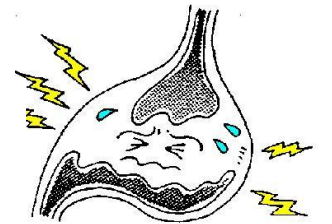
クイズ2 ぎゅうにゅうは 1日に なん本 のんだら いいの？
①5本 ②2本 ③10本



ぎゅうにゅうの のみかたは？

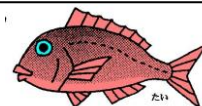
いっきのみを して いる 人は いませんか？

一口ずつ のみましよう。



(クイズのこたえ ①5本②2本③10本)

しゅんのたべものをしろう



たい



いちご



さわら