



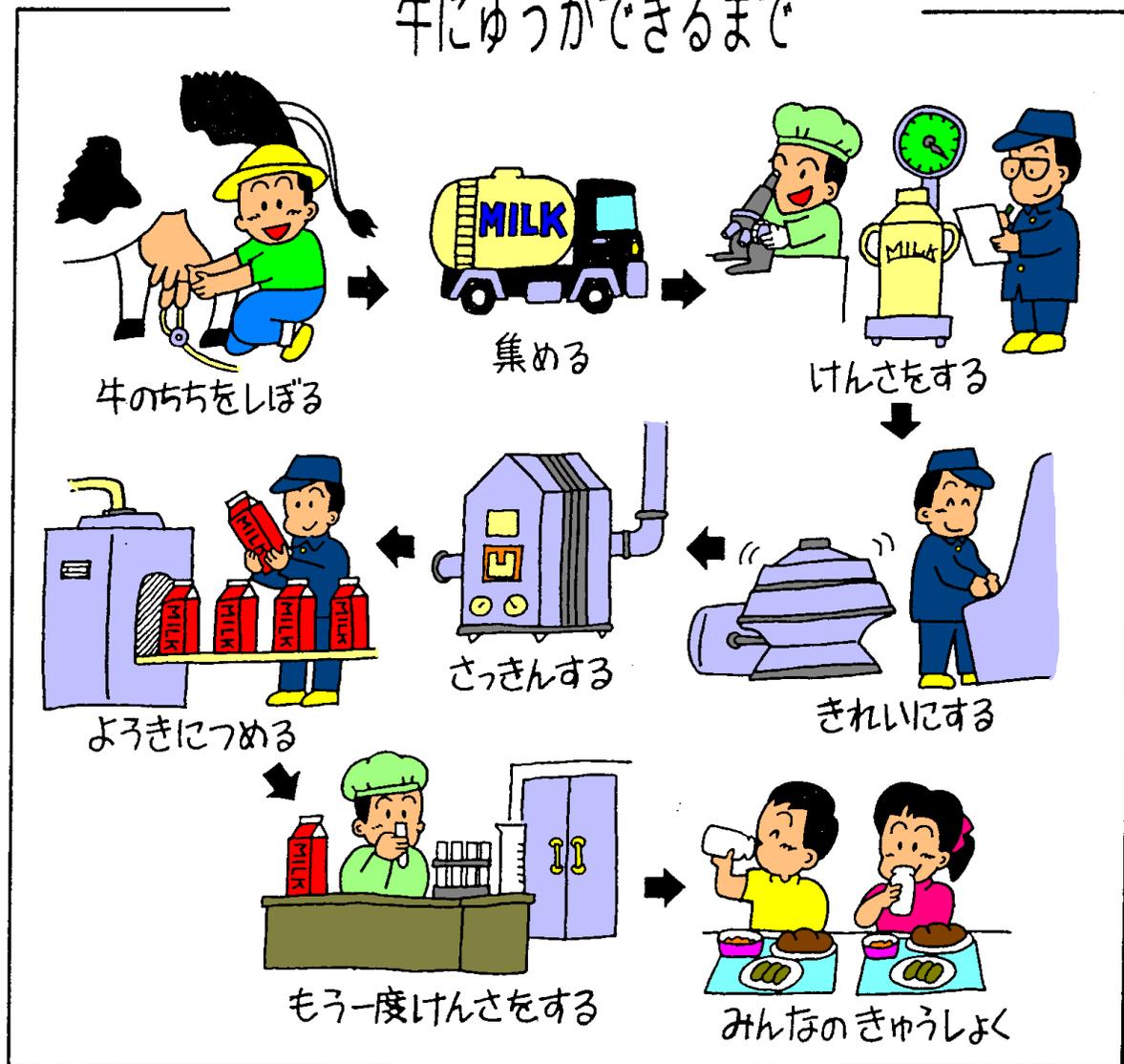
# いただきます

## 6月 牛にゅうとそのなかまについて考えよう



牛にゅうには、わたしたち育ちざかりのからだに、とても大切なえいようが  
たくさんバランスよく入っています。

### 牛にゅうができるまで



### 牛にゅうのおもなえいようは・・・

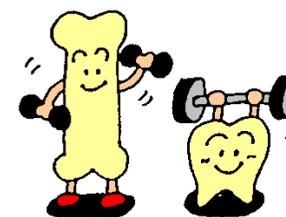
たんぱくしつ  
血や肉になります。



ビタミン  
病気になるのをふせぎます。



カルシウム  
ほねや歯をつくります。

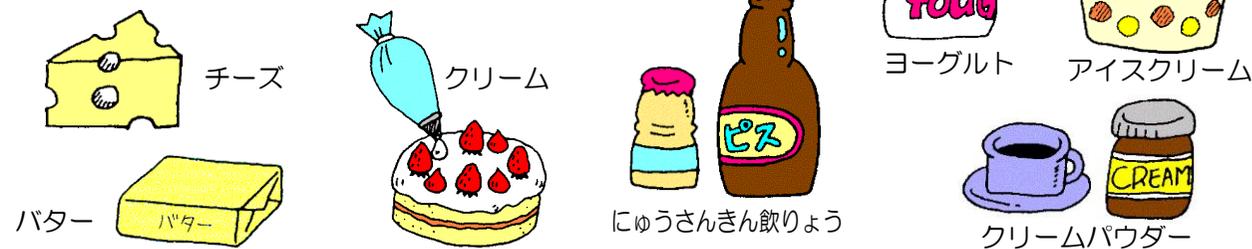


カルシウムは大切なえいようそですが、ふそくしがちです。

1日に牛にゅうを2本飲みましょう。

学校のきゅう食で1本飲んで、家でもう1本飲みましょう。

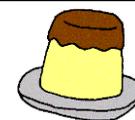
### 牛にゅうから何ができるの？



三色食品ぐんを知ろう (赤色)



牛にゅう



プリン



ヨーグルト