

土日ミルク



子どもの1日に必要な カルシウムは牛乳3杯分!

牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素。1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量は650～1,000mgです。



給食のない休日は、 おうちで牛乳を飲もう。

しかし給食のない日、おうちで牛乳を飲まない家庭では小中学生のカルシウム摂取量が減っています。



合言葉は 『土日ミルク』!

土日になったらミルクを飲む。こんな習慣をつけることで、無理なく自然にカルシウムを摂取できます。ぜひ実践してみてください!