

6月1日は「牛乳の日」 6月は「牛乳月間」



みなさん、こんにちは！ 6月は牛乳の日があること知っていましたか？

2001年、国連食糧農業機関は、牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの人に知ってもらうことを目的として「世界牛乳の日」と提唱しました。

日本では、2007年に一般社団法人Jミルクが6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

みなさんは普段、牛乳を飲んでいますか？

普通牛乳100gの栄養成分値（日本食品標準成分表2020年版 七訂）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
普通牛乳	67kcal	3.3g	3.8g	4.8g	110mg

1日のカルシウム推奨量（日本人の食事摂取基準2020年版）

	男性	女性
18～29歳	789mg	661mg



コップ1杯（200g）で
1日の推奨量の
約1/3を摂取できる！

学科通信を見ている高校生のみなさん！

高校生になると学校給食がなくなるため、学校給食があった頃に比べて牛乳摂取量が減った方もいるのではないのでしょうか？

みなさんは普段どのくらい牛乳を飲んでいますか？

今月は牛乳月間なので意識して牛乳を飲む習慣をつけてみてはいかがでしょうか！

#学科通信はこちらから
#バックナンバーはこちらから

