

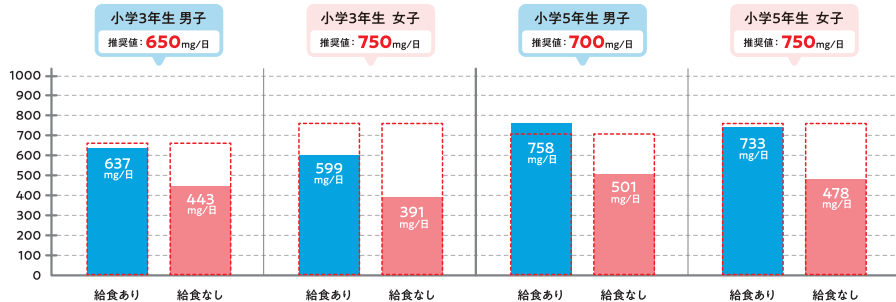
保護者のみなさまへ

給食のない日、お子様は「カルシウム不足」になります。

小学生期は心身ともに発達が著しく、骨量も高まる時期です。給食のない日は、ご家庭での牛乳摂取をぜひ、心がけましょう。



給食がある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値) 推奨値



グラフ:Public Health Nutrition: 20(9),1523-1533より作成

牛乳を使って簡単レシピ

もちもち感とのごしのよさを楽しむ

牛乳もち



お子様と一緒に
Let's クッキング!



材料(4人分)

- 牛乳.....400ml
- 片栗粉.....大さじ6
- 砂糖.....大さじ3
- きな粉.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ3
- 塩.....少々

作り方

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
- バットにオーブンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- きな粉、砂糖、塩を混ぜて③にかける。

作り方の動画はこちら



牛乳レシピはほかにもたくさん!



Jミルク



JA全農長野

まい 日にち

毎日

牛乳を飲もう!



ミルクの魅力、
新発見

信州

ギュー

NEW

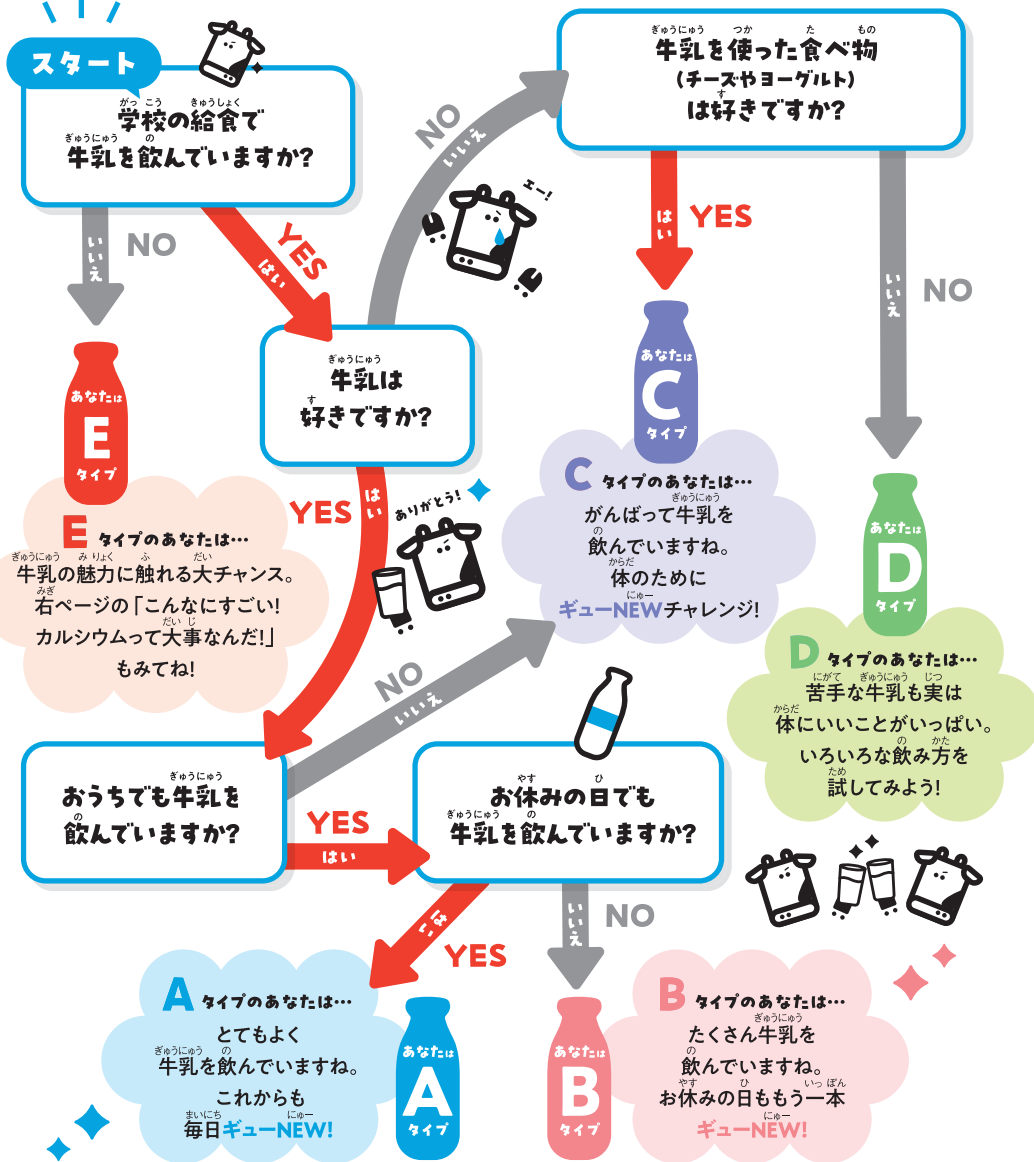
プロジェクト



おいしい信州の味

やってみよう! フローチャート

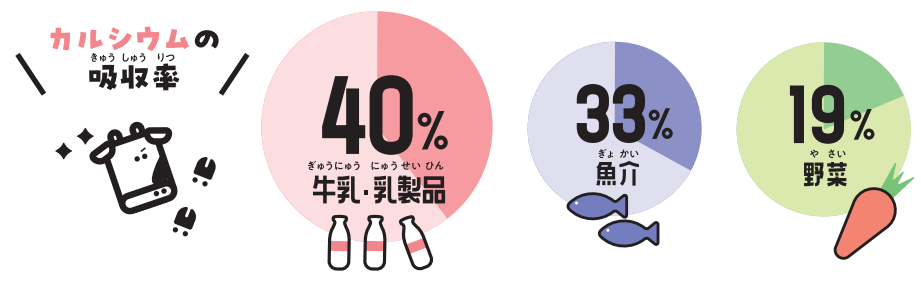
牛乳の飲み方



こんなにすごい! カルシウムって大事なんだ!

- 骨や歯の材料になる
- 骨や歯を強くする
- 筋肉を動かす
- 体内のカルシウムのはたらき
- つばなどを出やすくする
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 体の調整をするホルモンをつくる
- 細胞の活動を活発にする
- 血が出たときに固める

牛乳はカルシウムをとるのに
とてもいい飲み物です!



牛乳アレルギーの人は、野菜やお魚をたくさん食べて、しっかりカルシウムをとろう!