

中央区食育だより

もぐもぐ



第1号

令和4年7月22日

札幌市立柏中学校・中島中学校

夏休みも牛乳を飲みましょう！

もうすぐ楽しい夏休みです。みなさんは、休みの日にも牛乳を飲んでいますか？ 2020年の一斉休校中に家庭で牛乳を飲んだかどうかを調べた調査では、「1日に1回も飲まない」「毎日飲まなかった」と答えた人が64%にもものぼったそうです。（亀ヶ谷昭子 第3回食育シンポジウム資料より引用）

学校給食では、給食の献立をたてるときに緑黄色野菜や乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムの多い食品を積極的に取り入れるよう心がけています。成長期のみなさんには、欠かせない栄養素だからです。それでも必要量を満たすのは大変です。毎日、給食に牛乳がつくことでやっと必要量がとれているのが現状です。

みなさんには、夏休みの間にも毎日牛乳を飲むことをおすすめします。もちろん、お料理やおやつなどに利用してもいいですね。

牛乳の栄養

栄養バランスがよく「準完全食品」といわれる牛乳には、たんぱく質、脂質、炭水化物（糖）の三大栄養素に加え、私たちに不足しがちなカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

カルシウム

強い骨や歯を作るのに必要なカルシウムですが、イライラした気持ちを鎮めてくれる働きもあります。



たんぱく質

牛乳のたんぱく質には、9種類の必須アミノ酸（体内で作ることができないアミノ酸）と20種類のアミノ酸がバランスよくふくまれています。また、牛乳のたんぱく質の主成分であるカゼインには、消化の過程で小腸でのカルシウムの吸収を助ける働きがあります。



乳脂肪

脂肪は1gあたり9kcalあり、少量で多くのエネルギーになる効率のよいエネルギー源です。様々な料理に牛乳や乳製品をあわせることで、野菜などの持つ脂溶性ビタミン（ビタミンAやD）の吸収をたすける働きをします。

乳糖

乳糖はグルコースとガラクトースからできています。グルコースは脳のエネルギーとなり、ガラクトースは脳の成長と発達にとって大事な成分となります。

知っていますか？ 乳和食

ご飯を主食に、肉や魚、野菜の副菜を揃えて食べる「和食」は栄養バランスのよい食事ですが、カルシウムが不足し、塩分を取り過ぎてしまう傾向があります。

「乳和食」は、みそや醤油などの伝統的な調味料にコク味とうま味のある牛乳を組み合わせることで、使用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに塩分を減らして、より健康的に和食を食べてもらうための調理法のことです。

味噌汁に牛乳をプラスする、かき揚げの衣を牛乳で作るなど、少し工夫することでカルシウムアップと減塩をすることができます。（調理レシピはJミルクHPにも掲載されています <https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/about.html>）

牛乳を使った料理に挑戦！！

チーズポテト焼き

北海道の美味しいじゃがいもと乳製品を使った
カルシウムがとれるおやつです。

＜材料 4人分＞

じゃがいも	400g（大2個）
砂糖	大さじ2と1/2
バター	20g
牛乳	大さじ2
チーズ	40g
塩	少々
ピザ用チーズ	30g
アルミカップ	4枚



＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、水気をきってつぶす。
- ② チーズは細かく切っておく。
- ③ ①に砂糖とバター、②のチーズ、牛乳、塩を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ アルミカップに③を入れ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。チーズが溶けて程良い焼き色がついたらできあがり。

一人分エネルギー 201kcal カルシウム 128mg

ミルクゼリー

牛乳をたっぷり使ったゼリーです。
夏休みのおやつにピッタリの涼しいデザートです。

＜材料 4～6人分＞

牛乳	200ml
スキムミルク	大さじ2
粉寒天	3g
砂糖	大さじ3
塩	少々
水	120ml
みかん（缶詰）	40g
パイナップル（缶詰）	40g
プリン型	4～6個



＜作り方＞

- ① 鍋にスキムミルクと牛乳を入れてよく混ぜ、加熱する。
（膜ができないように、ゆっくりと混ぜながらスキムミルクを溶かす。）
- ② 別の鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜて火にかける。沸騰したら弱火にして2～3分煮たてしてから砂糖と塩を入れる。
- ③ 火を止め、①を加えて混ぜる。
- ④ 型にみかんとパイナップルを入れ、③を流し入れる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

一人分エネルギー 87kcal カルシウム 97mg

学校給食で提供している牛乳や乳製品を使った人気メニューのレシピを掲載しました。夏休みのおやつにいかがですか？ 普段、あまり料理をすることがない人も、この機会にぜひ挑戦してみてください。

