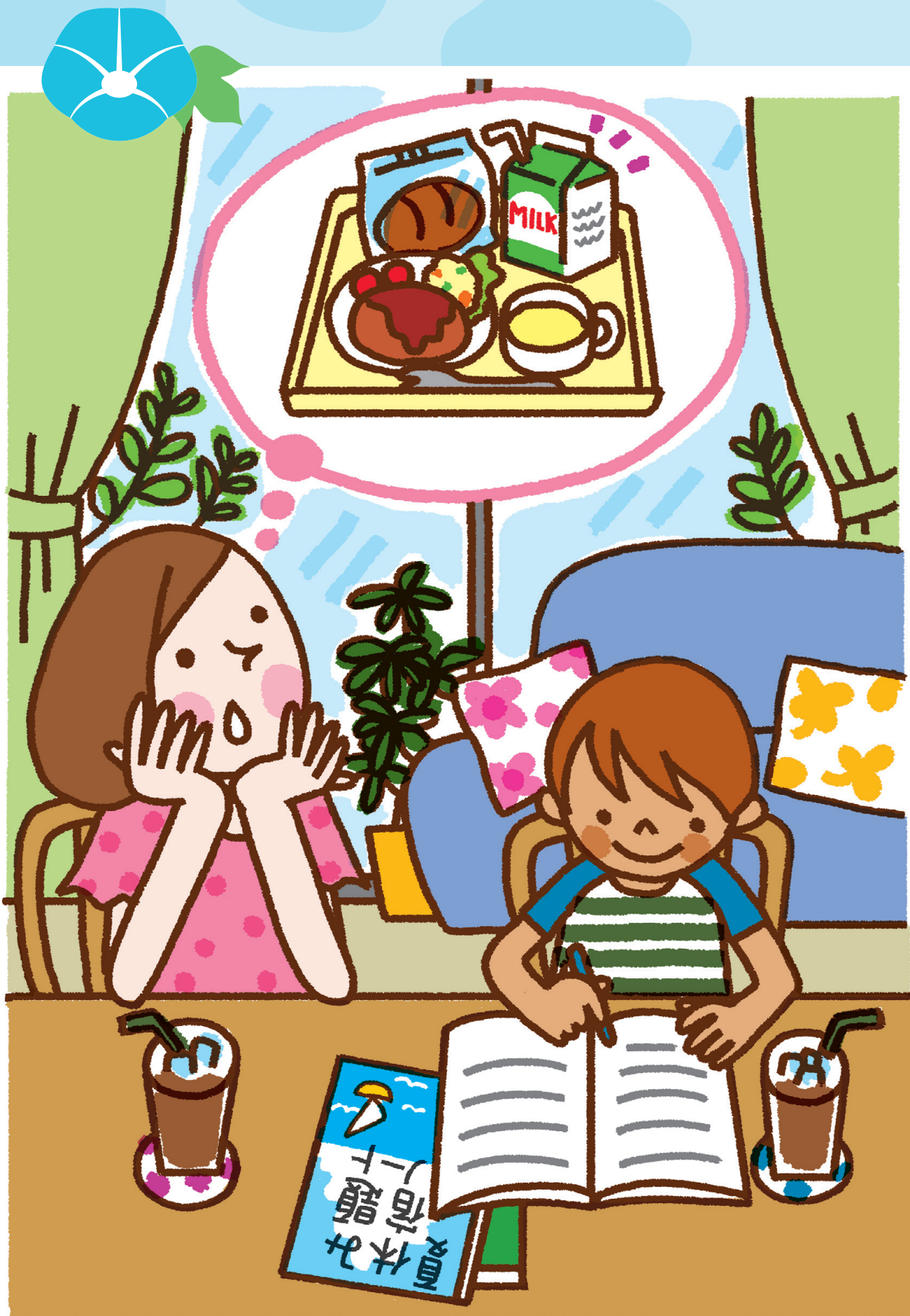


# 栄養バランスや体調が崩れやすい夏休み。 手軽にミルクで夏の栄養管理を



夏祭りや花火大会、家族旅行やキャンプなど、子どもにとって楽しいことがたくさんある夏休みですが、その分、生活のリズムも乱れがち。食欲不振や夏カゼ、倦怠感など、体調を壊しやすい時期でもあります。夏こそ、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## ●カルシウムの摂取状況



## ●乳類の摂取状況



\*出典:独立行政法人 日本スポーツ振興センター  
「平成22年度児童生徒の食事状況調査報告書」



牛乳が出される給食がある日は、**昼食だけでカルシウムの1日の必要量の約60%、ビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>は約40%を満たしていますが、給食がない日は不足傾向に。**乳類の摂取量が低下する夏休みは、成長期に必要な栄養素がバランス良く含まれている牛乳・乳製品を積極的にとらせるようにしてください。

# 手軽に活用できる ミルクで子どもに必要な 栄養バランス補給を

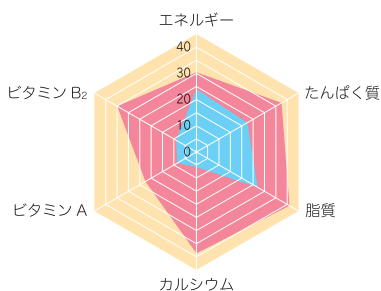
育ち盛りの子どもを持つお母さんにとって、栄養バランスのとれた献立を考えるのは一苦労ですが、子どもたちの大好きなカレーライスやハンバーグなどにミルクを1本加えるだけで、理想に近い栄養バランスになります。和食とも相性が良いので、味噌汁や麺つゆに加えるとコクや旨味が増し、牛乳嫌いの子どもでもおいしく摂れます。オヤツの与え方も、ポイントです。子どもたちが好むスナック菓子や清涼飲料水だけでなく、子どもに食べさせたいものを冷蔵庫に入れておくのもおすすめです。ミルクやヨーグルトなど、不足がちな栄養を補える食品を常備し

## ミルクをプラスして栄養補給

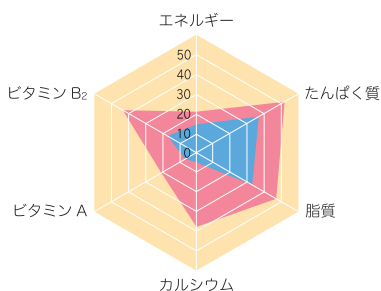


- 牛乳1本(200ml)を加えた場合
  - 牛乳がない場合
- \*1日の食事摂取基準を100とした時の割合を%で表示(11歳女子の場合)

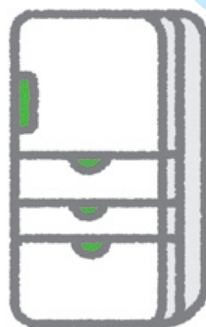
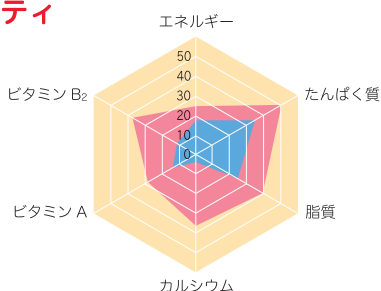
### カレーライス



### ハンバーグ



### ミートソース・スパゲッティ



夏休みの健康管理は子どもと一緒に「楽しむ」ことがキーワード。混ぜるだけでできるミルクココアや手軽にできるホットケーキなど、親子でオヤツを作ったりして、楽しみながら健やかな夏休みを過ごしてください。



## 魚嫌いな子どもに



脳の発達に欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富な魚は意識的にとりたい食事の一つ。魚嫌いな子どもにはチーズ焼きやグラタン、シチューに。牛乳や乳製品と組み合わせると魚の臭みがとれます。