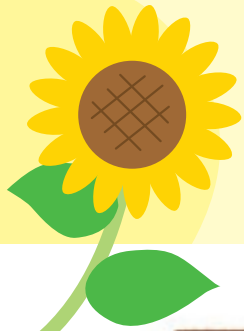
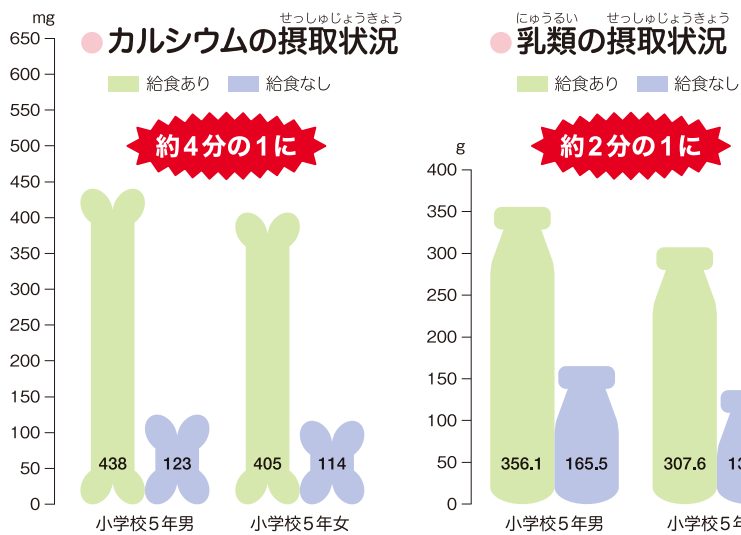


おうちでつくろう!

夏休み子どもクッキング!





*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」

夏休みは手作りの 簡単スイーツ作りに チャレンジしてみよう!

「牛乳は苦手」という人も、スイーツならおいしく食べられるよ。この夏は好きな食べ物と牛乳を組み合わせよう! 自分で作ればおいしさもグーンとアップ!

牛乳には、すくすく育つために必要な栄養素がたくさん含まれているから、給食のない夏休みにも、牛乳や乳製品をとることが元気の源になるんだよ。



牛乳がついている給食のある日は、昼食だけで1日に必要なカルシウム量の約60%をとることができるんだよ。でも、給食がない日は20%以下しかとれていないんだ。だから夏休みも、牛乳を飲んで元気にしよう!

簡単オヤツのミルクレシピ

① フルーツミルクシェイク



好きなフルーツとミルクをミキサーでまぜ合わせるだけでできるシェイク。フルーツをこおらせておけば、氷なしでも冷たいスムージーになるよ。

② ヨーグルトパフェ



大きめのグラスにシリアル・カットフルーツ・ヨーグルトの順に入れ、好んでハチミツやヨーグルトソース、ジャムなどで甘さを加えればオリジナルの「ヨーグルトパフェ」のできあがり!

③ フレンチトースト



① ボールに卵と牛乳を入れてよくかきまぜる。② パットにまぜ合わせた卵と牛乳を入れ、その上に耳を切った食パンを入れて、裏表ともに卵と牛乳をしみこませる。③ フライパンにバターを入れてとかし、食パンの両面をうすいきつネ色になるまで焼き上げる。④ 焼いた食パンをお皿にのせ、好んでメイプルシロップやハチミツ、ジャムなどをのせてできあがり。アイスリムをのせてもおいしいよ。