

夏休みの

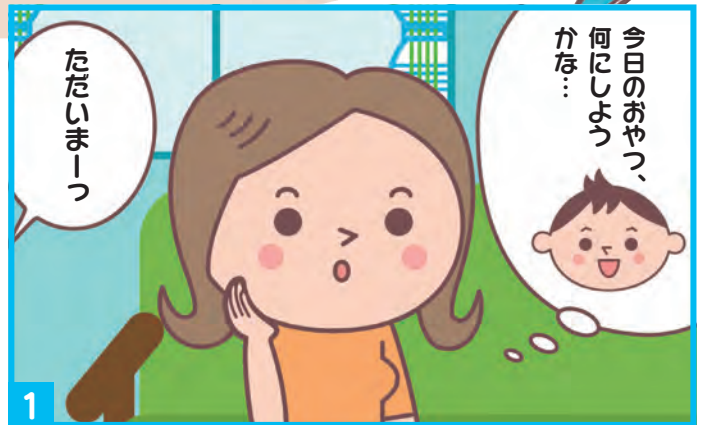
手軽に

おいしく

栄養バランスを整えよう



学校給食のない夏休み、毎食の献立を考えるのも、ひと苦労。
料理やデザートに牛乳・乳製品を使って
手軽に、おいしく栄養のバランスを整えましょう。



アイスクリームのレシピは付属のツールに掲載しています

手軽に栄養のバランスを整える ～牛乳・乳製品を使って～

牛乳のアレンジ



使い方の
バリエーションが豊富!
手軽なのもうれしい♡



手軽にとれる食品を活用して、1日の栄養バランスを整えましょう。
牛乳はカルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミンB₂(発育のビタミン)などを豊富に含んでいます。また、吸収されにくい栄養素であるカルシウムの吸収率に優れています。そのまま飲む、アレンジして飲む、料理やデザートに使うなど、いろいろなとり方ができる便利な食品です。朝・昼・夕の食事はもちろん、スポーツの後や外から帰ってきたとき、おやつなど、いつでもとることができます。

J-milkのサイトには、
牛乳・乳製品を使った
レシピが700種類以上
掲載されています。

Jミルク レシピ

🔍 検索

乳製品でも!

ヨーグルトやチーズは牛乳のなかま。
そのまま食べられて手軽ですね。

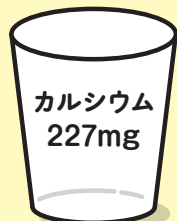


学校が休みの日は、カルシウムが不足しがち

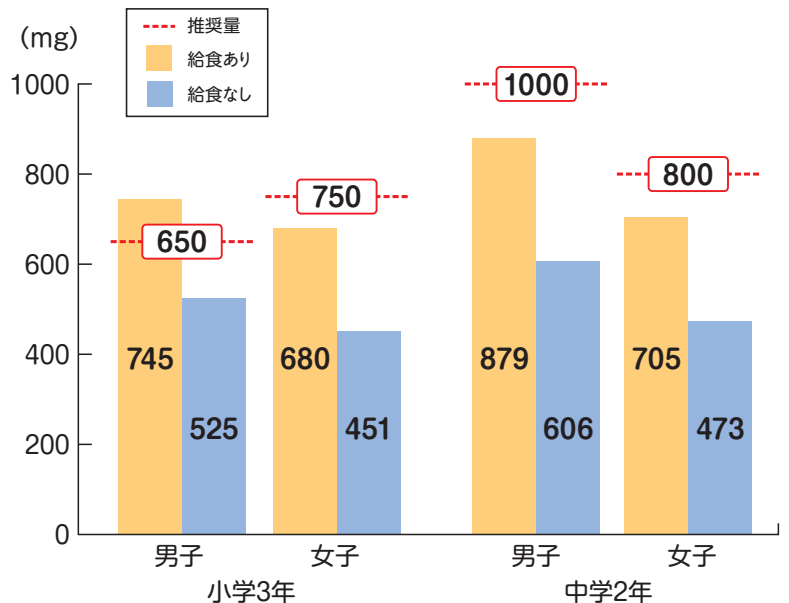
骨や歯をつくり、筋肉を動かし、体の調子を整えてくれるカルシウム。育ち盛りの子どもにとって大人以上に不可欠な栄養素ですが、学校給食のない日は、カルシウムが足りていないという調査結果があります。

家庭でも牛乳を飲んだり、メニューを工夫したりして、カルシウムをしっかりとする食習慣をさらに意識したいですね。

牛乳200mL中



●1日のカルシウム摂取量



独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食事状況等調査報告書」(平成22年)

監修: 女子栄養大学 給食・栄養管理研究室 教授 石田裕美



平成28年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

付属ツール「やってみよう! 10分で作れるアイスクリーム」

「しらべてみよう!」の答え

- (1) 氷に塩を入れると氷がとけるスピードが速くなり、周りの温度を0度より下げるから。
- (2) 液体に空気が混ざって固まるから。