

# 休みの日の

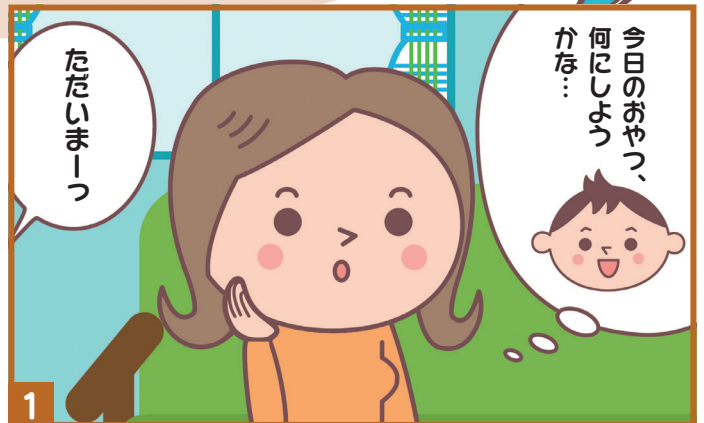
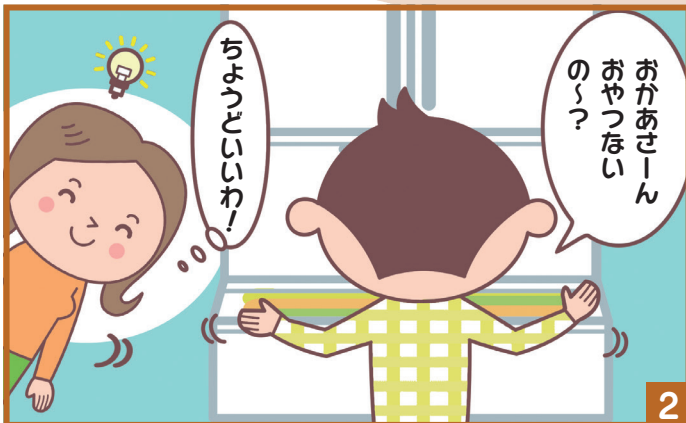
手軽に

おいしく

# 栄養バランスを整えよう



学校給食のない休みの日は、献立も考えてしまうもの。  
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。



# 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



料理に!

使い方の  
バリエーションが豊富!  
手軽なのもうれしい♡



おやつに!



飲み物に!



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B<sub>2</sub>(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、お鍋をはじめ、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900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。

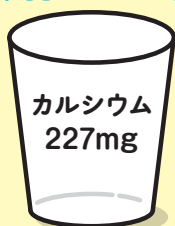


# 学校が休みの日は、カルシウムが不足しがち

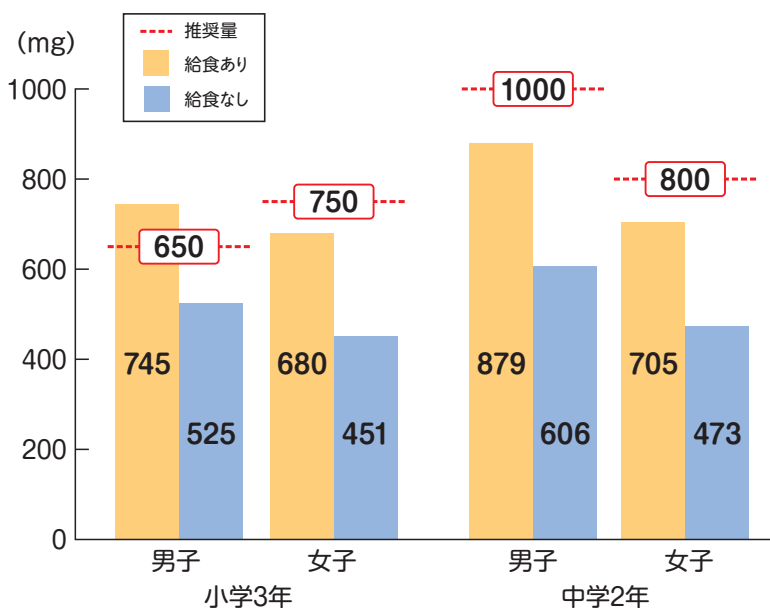
骨や歯をつくり、筋肉を動かし、体の調子を整えてくれるカルシウム。育ち盛りの子どものために大人以上に不可欠な栄養素ですが、学校給食のない日は、カルシウムが足りていないという調査結果があります。

学校がお休みの日は家庭で牛乳を飲んだり、メニューを工夫したりして、カルシウムをしっかり取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)