



令和7年12月22日
新座市立東野小学校
校長 齋藤伸一
栄養教諭 蜂谷啓子

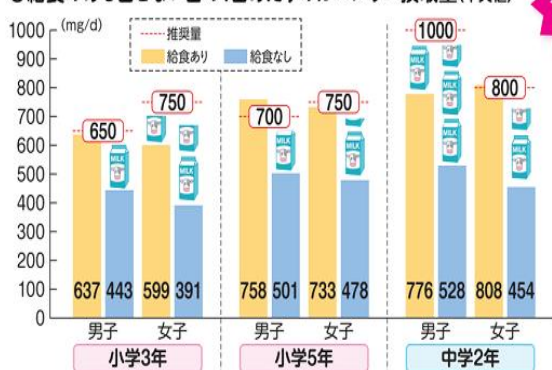
いつもよりもう1杯牛乳を飲モ～！

学校がなし1日も牛乳をのもう



例年、寒さとともに牛乳の消費量は減少します。これに加え、冬休みには牛乳消費量の1割を占める学校給食用牛乳の供給が休止することなどから、年末年始は特に牛乳の消費量が減ります。ただ、牛のミルクの生産を止めることはできないので、家庭でも飲んで消費していきましょう。

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)

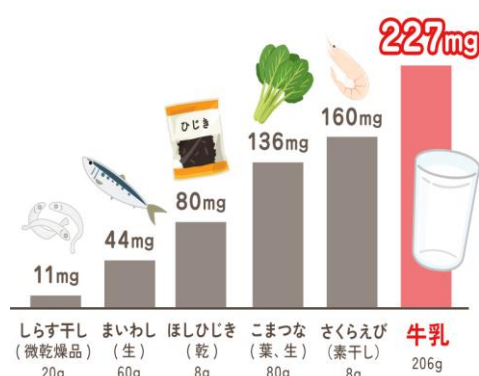


Public Health Nutrition: 20(9), 1523-1533より作成

「給食なし」は、牛乳1杯～2杯本分カルシウムが不足!

給食のある日は推奨量に近いのですが、ない日はガクンと減って、およそ200～470mgも不足しています。給食がない日は想像以上に不足していることがわかります。
*牛乳200mL=カルシウム約227mg

1食あたりの主な食品のカルシウム含有量

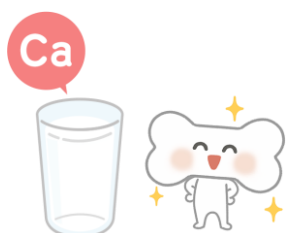


出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」よりJミルクで作成

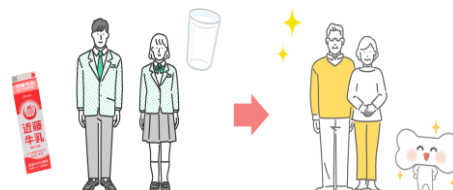
(J-milk ホームページより抜粋)

【牛乳を飲むよさ】

①丈夫な体を作る(カルシウム補給) ②手軽に栄養バランスを整えられる ③将来にわたる健康づくり「貯骨」



コップ1杯 200ml で、カルシウム 277 mgとれます。



(近藤乳業 ホームページより抜粋)

冬休みは「親子でクッキング！」



冬休みは、親子で料理をしてみたいいかがですか。学年に応じて、材料を混ぜたり、食材を洗ったり、皮をむいたり、高学年では家庭科で学んだことを家庭で実践したり、食についての知識や技術を身につけることは、子供たちが生きる上でとても大切な事です。

特に苦手な食べ物があるお子さんは、自ら料理に関わることで、苦手なものを克服するチャンスになります。冬休みは、ぜひ時間をとって家族で調理に取り組んでみてはいかがですか。

牛乳・乳製品を使ったレシピの紹介

ぎゅうにゅう
牛乳
200mL



+ トッピングメニュー

(J-milk ホームページより抜粋)

01 **ゴクゴク飲む!!
ヨーグルトミルク**

カルシウム ビタミンA

MILK + ヨーグルト 大さじ8

めやす 大さじ1~2

ヨーグルトの
しゅるいによって
ちょうせいしてね

ダマがなくなるまでよくまぜてね

02 **作るのも楽しい!!
バナナミルク**

しよくみつ せんい ビタミンC

MILK + バナナ 1本

めやす 大さじ1

バナナの
あまさによって
ちょうせいしてね

フォークでしっかりつぶしてからまぜてね

03 **むぎゅっとしぼりたて!!
みかんミルク**

ビタミンB1 ビタミンC

MILK + みかん 1こ

めやす 大さじ1

みかんの
あまさによって
ちょうせいしてね

たっぷり入れるとおいしい!
半分に切るとしぼりやすいよ

04 **プリン味の
たまごミルク**

あじ ビタミンA ビタミンB2

MILK + 卵 1こ

めやす 大さじ1~2

Lサイズがおすすめ! よくまぜてね

05 **チョコいっぱい
の
ごほうびミルク**

てっふん ビタミンB2

MILK + チョコレート 1/2枚

めやす 小さじ1

チョコレートの
しゅるいによって
ちょうせいしてね

電子レンジで
あたためてね

こまかくすると
とけやすいよ

06 **ケチャップだけで
シェフの味!!**

しよくみつ せんい ビタミンA

MILK + ケチャップ 大さじ2

冷たくても
おいしいよ

電子レンジで
あたためてね

よくまぜてね

07 **つぶつぶ
枝豆ミルク**

えだまめ しよくみつ せんい てっふん

MILK + 枝豆 20さや

めやす 小さじ1

ポリ袋に入れて
めんぼうで
つぶしてね

電子レンジで
あたためてね

よくまぜてね

08 **チーズ風味の
コーンミルク**

ふうみ しよくみつ せんい カルシウム

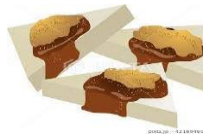
MILK + コーン 大さじ5

めやす 大さじ1 小さじ1

電子レンジで
あたためてね

よくまぜてね

★牛乳もち★



【材料（4人分）】

牛乳 400ml
片栗粉 大さじ6
砂糖 大さじ3
A) きなこ 大さじ3
砂糖 大さじ3
塩 少々

【作り方】

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- ②煮立ったらまぜながら2分ほど煮る。
- ③バットにオーブンシートを敷いて、②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- ④Aの材料をよく混ぜて、③にふりかける。 【Jミルクレシピ参照】

【ポイント】

全体がプリプリになり、鍋底が5～6秒間見えるようになるまで、混ぜながら火を通しましょう。

【アレンジ】

お好みのジャムやココア、チョコソースなどをかけたり、一緒に混ぜて作ってもおいしいです。

★炊き込みチーズごはん★

【材料（2合分）】

粉チーズ 大さじ4
米 2合
鶏むね肉 50g
油揚げ 1/2枚
にんじん 1/4本
しいたけ 1枚
ごぼう 1/3本
水 適量
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
生姜のすりおろし 1かけ分

【作り方】

- ①米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げて水気をきっておきます。
- ②鶏肉は一口大、油揚げ、にんじん、しいたけは細切りにします。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ③炊飯器の内釜に米と分量の水、調味料、生姜、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ、②をのせて普通の炊飯の要領で炊きます。【森永乳業レシピ参照】

【ポイント】

粉チーズを加えたら具材をのせる前に混ぜておくとチーズのコクと旨味が全体にいきわたります。



だし汁の代わりにチーズで炊きこむごはんです。芳醇な香りと旨味が楽しめます。

【東野小学校の現状】

東野小学校では残念ながら牛乳がたくさん残ります。特に寒くなってからは、1クラス10本近く残るところもあります。成長期の子供に必要な栄養を手軽に補給できるという牛乳のよさを知り、少しでも飲める量が増えることを願い、お便りを発行しました。レシピを載せましたので、ぜひご家庭で料理を作ってみてはいかがでしょうか。

牛乳が飲めない場合は、牛乳以外のヨーグルトやチーズなどの乳製品を上手に取り入れることも大切になります。また、乳アレルギーで飲めない場合は、牛乳以外の食品で栄養を補うようにするなど工夫していきましょう。



私たちは、季節やえさ、体調によってお乳の出る量や味、風味が変わることがあるよ。

