

給食だより 特集号

令和2年5月

みなさん、こんにちは。

この給食だよりを通して、学校給食センターから休校中の食事面や衛生面等のサポートができたと思います。おうちの方と一緒に読んでください。

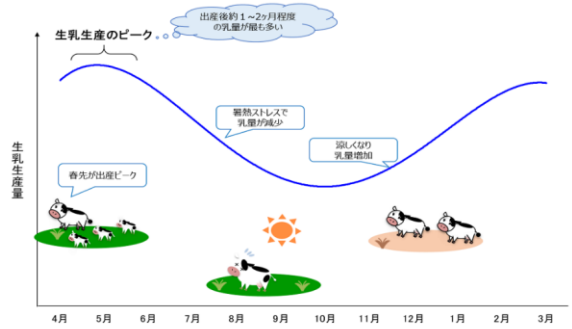
今回のテーマは… 「牛乳」

日本の牛乳を救う「プラスワンプロジェクト」は、みなさん知っていますか。

牛は、毎日乳を搾らないと病気になってしまいます。搾った生乳は牛乳やバター、チーズなどの乳製品になります。現在、学校給食もお休みになり、多くの飲食店も臨時休業している状況です。学校給食や外食産業の牛乳や乳製品の消費の減少が、問題となっています。そこで、農林水産省が、酪農家を支えるために、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費することを推進する「プラスワンプロジェクト」を令和2年4月21日より開始しています。

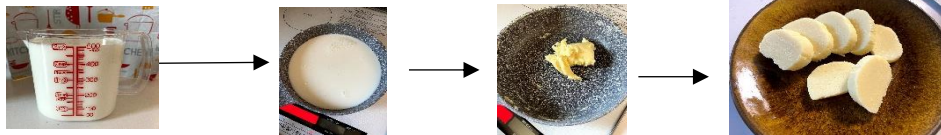
食品ロスを減らすことが目的とされていますが、成長期のみなさんにとって牛乳・乳製品をとることは十分なカルシウム量をとることもつながっています。給食のないこの期間も、しっかりと牛乳・乳製品をとりましょう。アレルギーを持つみなさんには、最後にカルシウムを多く含む食品を紹介しています。

牛乳をのモウ～



🐄牛乳・乳製品を使った料理🐄 おうちの方と挑戦してみよう(詳しい調理手順は、インターネットで検索)

- 1 シチュー ...鶏肉とじゃがいもやにんじん、玉ねぎなどの野菜と牛乳たっぷりで煮込みます
- 2 グラタン ...牛乳、小麦粉、バターでホワイトルーを作り、チーズをのせてオーブンで焼きます
- 3 カルボナーラ...みんな大好き！？生クリームを使って濃厚間違いなし！
- 4 プリン ...卵と牛乳と砂糖を混ぜて、蒸して固めます。レンジでもできるよ。
- 5 ラッシー ...インド料理のひとつです。牛乳とヨーグルト、砂糖をまぜまぜ。
- 6 蘇(そ) ...フライパンでただひたすら牛乳を煮詰めるだけ。むかし昔の日本人が食べていた乳製品だそうです。500mlの牛乳を弱火～中火で約1時間煮詰めた後冷蔵庫で固めると、あら不思議！ミルクキャンディのような味に出来上がります★ 挑戦してみてください。



カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳を～残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。