

食育だより

令和 2 年 5 月 1 日
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄養教諭

牛乳には、成長期の骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。

子どもたちには「給食がない時期は、いつもより牛乳を1杯多く飲むといいですね。」と声かけをしています。しかし、給食の牛乳1本(200ml)をコップに入れてみると1杯より多いことがわかりました。【右の写真】

カルシウム不足にならないように、牛乳を飲むと同時に、食事やおやつの中でもカルシウムをとれるように心がけるとよいですね。今回は、牛乳・乳製品を使った手軽に作れるおやつを紹介합니다。



給食の牛乳1本(200ml)を
高さ9cmのコップに入れると、
約1杯と半分になりました。



型抜きや飾り付けは、未就学児・低学年でも楽しめます。

「チーズクラッカー」

- ・クラッカー
- ・チーズ(スライスやクリーム)
- ・好きなトッピング

【写真は、ミニトマト・きゅうり・ウィンナー・ジャム・いちご・いぶりがっこ】

(↑たくあんでもOK)

- ①チーズを型抜きして、トッピングを切る。
<チーズはよく冷やしておくとうい。>
- ②飾り付ける。



「ミルク白玉」(8個分)

- ・白玉粉 50g
- ・牛乳(又は豆乳) 40ml(白玉粉の種類により調整)
- ・砂糖 5g

- ①白玉粉と砂糖をよく混ぜ、牛乳(又は豆乳)を少しずつ入れて混ぜる。ひとかたまりになり、手につかなくなるまで練る。
 - ②鍋に湯をわかし、①を8等分にして丸めた団子を入れる。
 - ③浮いてきたら4~5分待ち、湯から取り出して水に放つ。
- ★白玉自体が甘いので、そのままでもおいしく食べられます。

【写真左上】フルーツ缶と合わせて「ミルク白玉ミックスフルーツ」

【写真左下】きなこをかけて「きなこミルク白玉」

(きなこは砂糖無しでもOK)



甘みが足りない時は、ジャムをそえたり、メープルシロップやちみつをかけたりにしてもよいですね。

「フレンチトースト」(6枚切食パン3枚分)

- ・食パン 3枚
- ・牛乳 大さじ6
- ・卵 2個
- ・砂糖 10g～(お好みで)
- ・バター又は油

- ①牛乳・卵・砂糖を混ぜる。
- ②食パンを4分の1に切り、①につける。
(液が染み込むまで。途中上下返す。)
- ③フライパンにバターを熱し、②を入れて、両面を色よく焼く。



フルーツソースや果物をのせてもきれいです。(写真は、ブルーベリーソース&いちご)

「パンナコッタ」(カップ2～3個)

- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 20g
- ・ゼラチン 3g(水30mlでふやかしておく。)

- ①牛乳・生クリーム・砂糖を鍋に入れ、沸とうする直前まで弱火で温める。火を止めてふやかしたゼラチンを溶かす。
 - ②鍋底に氷水をあて、ゴムべらで混ぜながら冷ます。
- <ポイント! 熱いままカップに入れると分離しやすくなります。>
- ③とろりとしたらカップに移し、冷蔵庫で固める。



「きなこ牛乳」

- ・牛乳 200ml
 - ・きなこ 5～10g
 - ・砂糖 お好みで
- 牛乳にきなこを入れ、かき混ぜながら飲む。(きなこが沈むので、飲む度にかき混ぜる。)

「ココア牛乳」

- ・牛乳 200ml
 - ・ココア〔調整〕
- 牛乳にココアを入れ、よくかき混ぜてから飲む。
(量は各メーカーによる)

横浜市の給食レシピを紹介している WEB ページ

☆「横浜市栄養教諭・学校栄養職員ホームページ 食べものアイランド」

<https://www.edu.city.yokohama.jp/sch/kenkyu/es-eiyo/sonota/tabemono.htm>

☆「公益財団法人 よこはま学校食育財団」 <https://ygs.or.jp/syokuzai/kondateNavi>