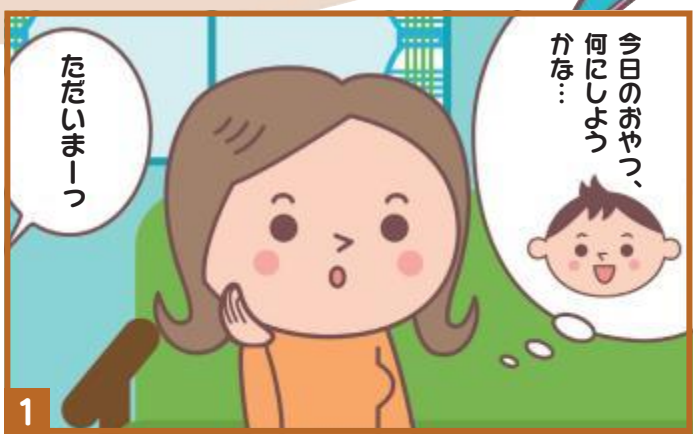
休みの日の 手軽に おいしく 栄養バランスを整えよう

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～

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_2（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！

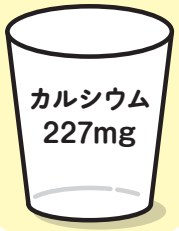
ヨーグルトやチーズは牛乳のなかま。
そのまま食べられて手軽ですね。

学校が休みの日は、カルシウムが不足しがち

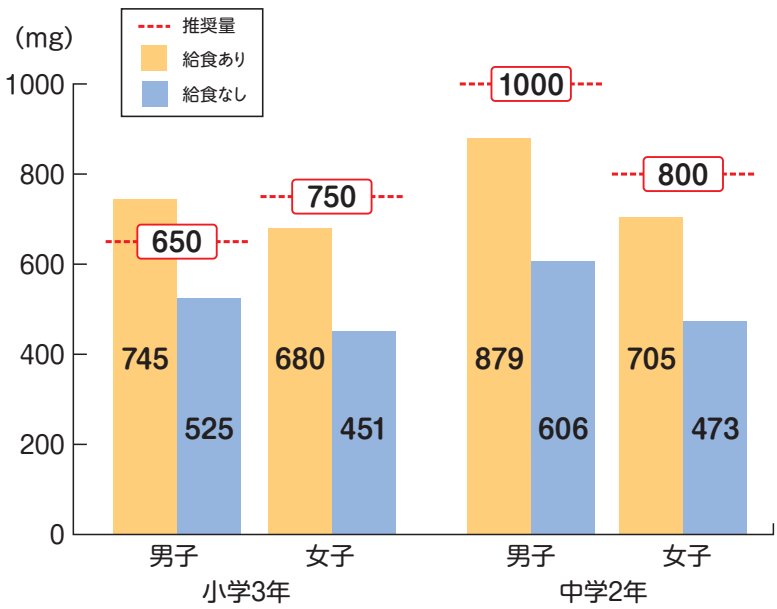
骨や歯をつくり、筋肉を動かし、体の調子を整えてくれるカルシウム。育ち盛りの子どもにとって大人以上に不可欠な栄養素ですが、学校給食のない日は、カルシウムが足りていないという調査結果があります。

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と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）

「夏休みの栄養バランスを整えよう」を一部改変

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association（J-milk）

2021.11