

牛乳・乳製品を知ろう！

牛乳は牛からしぼった「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるものになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。給食がない時も、みなさんには、ぜひ飲んでもらいたい食品です。

夏休みも牛乳を飲もう



牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー -- 138kcal

たんぱく質 -- 6.8g

脂質 ----- 7.8g

炭水化物 ----- 9.9g

水分 ----- 180g

灰分 ----- 1.4g

カルシウム -- 227mg

ビタミン B2 -- 0.31mg



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

牛乳を飲もう！かんたんレシピ

『あのシェイク！?』

<材料 1人分>

- 牛乳 100ml
- バナナアイス 100g
- 桃の缶詰め 1/2切れ



<作り方>

- ①桃の缶詰めは、角切りにして凍らせておく。
- ②①の桃、バナナアイス、牛乳をミキサーで攪拌したらできあがり。

※桃以外でもバナナやパイナップル、ヨーグルトでもおいしく作れます。おうちの人に作ってあげてね！

『あそこのカフェモカ！?』

<材料 1人分>

- 牛乳 150ml
- インスタントコーヒー 小さじ山盛り 2
- 加糖ミルクココア 大さじ山盛り 1
- 熱湯（入れるときは気を付けて） 50ml
- ホイップクリーム お好みで
- ココアパウダー お好みで



<作り方>

- ①牛乳は温めておきます。
 - ②カップにインスタントコーヒーとココアを入れ、お湯で溶かします。
 - ③②の温めた牛乳を入れて混ぜます。
 - ④お好みでホイップクリームをのせたらできあがり。
- ※冷たい牛乳と氷でアイスカフェモカにもなります。