

牛乳をもっと食卓に

おいしいミルクレシピ

タンパク質豊富な牛乳で具材要らず 【ミルク茶わん蒸し】

出典●一般社団法人Jミルク「乳和食サイト」 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

材料（2人分）

卵…1個

牛乳…200ml

麺つゆ（3倍濃縮）…大さじ1

花ふ…4枚

ミツバ（5cm長）…6本

ユズの皮…1/6個分



作り方

- ①卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加え、麺つゆも混ぜる。
- ②茶わんなどの器を2つ用意し、ミツバ、花ふ、ユズの皮を入れ、①を等分に注ぎ1個ずつラップをする。
- ③深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら②を入れてふたをし、強火で2～3分蒸す。卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、とろ火で7～8分蒸す。

JA 広報通信より引用

“給食のない日”の牛乳、

子どもは「飲む」「飲まない」

ホントはどっち？



ほとんどの子どもは、「給食のない日」は家庭で牛乳を飲まない



お休みの日、3食きちんと食べているから、飲み物は自由に任せているわ。でも、適度に飲んでいるのでしょうか？



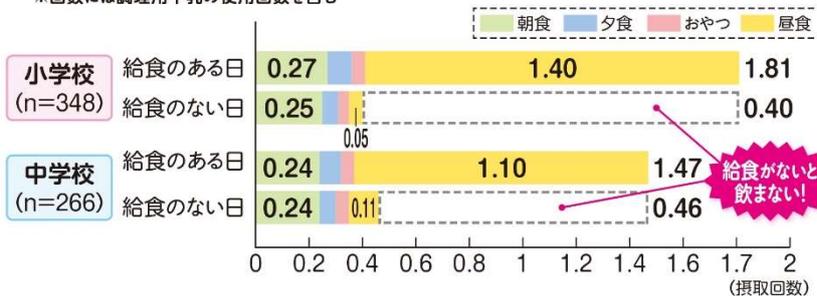
2017年に栄養教諭が行った調査の結果、1日の牛乳の摂取回数は、小・中学生ともに昼食での摂取有無が大きく関係していることがわかりました。

「給食のある日」は平均1.47～1.81回である一方、「給食のない日」は0.4～0.46回と大幅に減少しています。

朝食で飲んでいると思うかもしれませんが、調査では、給食の「ある」「なし」に関わらず0.24～0.27回と低い摂取回数となっています。

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



亀ヶ谷昭子ら 栄養教諭食育研究会誌第4号(2020),P.15-24より作成

給食がないと飲まない!



2020年の一斉休校中に家庭で牛乳を飲んだかどうかを調べた結果、「1日1回も飲まない」「毎日飲まなかった」を合わせると、64%にものぼりました。

●一斉休校時に児童が牛乳を飲んだ頻度(食事状況アンケートの結果より)



亀ヶ谷昭子 第3回食育シンポジウム 資料より引用

長期の休み中でも、家庭で急に牛乳を飲む習慣をつくることは難しい様子がわかりました。



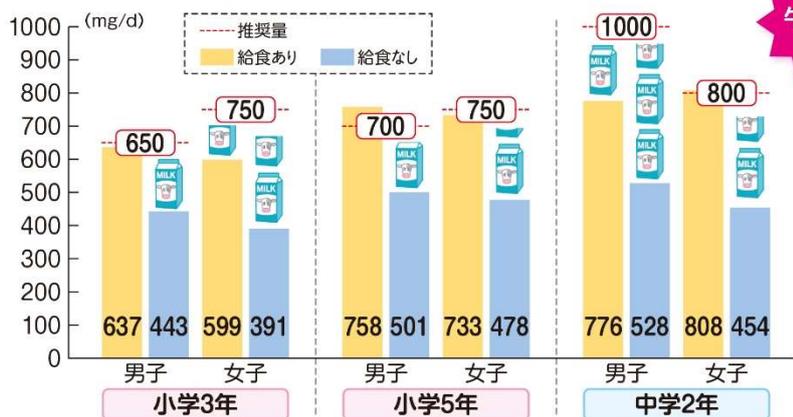
日頃から朝食・昼食・夕食・おやつのどこかで家庭で牛乳を飲む習慣をつけていないと、学校がお休みになっても急に習慣は変えられない、ということね。

「給食ない日」の牛乳の「ある」「なし」は、そのままカルシウム摂取に影響



そうすると、お魚を丸ごと食べたりしていないし、カルシウム不足が心配。実際にはどうなのかしら？

●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)



「給食なし」は、牛乳1〜2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

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



朝食やおやつでも上手に利用して家庭で習慣化できる、ちょっとした工夫をしてみませんか？

牛乳・チーズ・ヨーグルトは、そのまま飲んだり食べたりできます。朝食、昼食、おやつのもれかに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、「誰かと一緒に」は習慣化しやすい工夫のひとつ。家族や友達と楽しみながら取り入れてみませんか？

ほうじ茶オーレ



麦茶で作るとカフェオーレ風味になるらしいわ。ホットでも、アイスでも、みんなでカフェタイムを楽しめるわね。

材料 ・牛乳150mL
・ほうじ茶の葉大さじ2

作り方 ①鍋にほうじ茶の葉と水50mLを入れて中火にかける。
②沸騰したら牛乳を加え、弱火にして色がつくまでじっくり煮出す。



ミルクを飲んだ焼きおにぎり/ソット



レシピ: 小山浩子(料理家・管理栄養士)

冷凍おにぎりなら簡単! 習い事の前後や小腹がすいたときにサッと作ることができるのもいいわ。

材料 ・冷凍焼きおにぎり1個(105g)
・牛乳50mL ・とろけるスライスチーズ1枚

作り方 ①深めの耐熱容器に凍った焼きおにぎりを入れ、ラップなしで電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。
②全体に牛乳をかけ、チーズをのせる。
③ふんわりラップをして1分30秒加熱。
※チーズが溶けてない場合は、さらに10秒ずつ加熱。
④そのまま1分ほどおき、おにぎりに牛乳を吸わせるようにスプーンでほぐしながら混ぜる。

