

～食品シリーズ～ 牛乳



乳幼児期は身長も体重も大きく増えていく時期で、さまざまな栄養が必要です。今回はいろいろな栄養素が含まれている牛乳の栄養について紹介します。

カルシウムが豊富

- ★じょうぶな骨や歯をつくる材料になります
- ★成長ホルモンの分泌などからだの機能を調整したり神経伝達を正常に保つはたらきがあります

バランスのよい栄養素

- ★タンパク質…良質で吸収のよいたんぱく質です
- ★炭水化物…乳糖が多く含まれ、エネルギー源になります
- ★ビタミン…成長期に欠かせないビタミンB群が多く含まれます

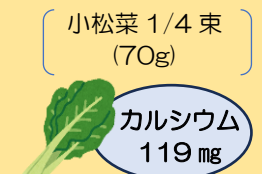
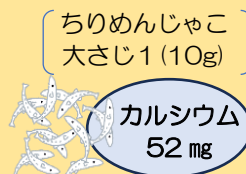
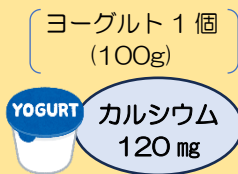
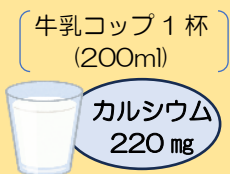
骨は毎日生まれ変わる

骨は毎日少しずつ生まれ変わっています。そのため、骨をじょうぶに保つためにはカルシウムやタンパク質などを十分にとることが大切です。



～カルシウムの多い食材～

カルシウムは牛乳・乳製品以外にも、ちりめんじゃこなどの小魚・納豆や豆腐などの大豆製品・小松菜などの緑黄色野菜などに含まれます。



- ★こども園では間食の時に牛乳を提供しています。
満1歳児～2歳児…午前(9時過ぎ)と午後(15時)に各100ml
3歳児～5歳児…午後(15時)に200ml



カルシウムの1日の推奨量

	男児	女児
1～2歳	450mg	400mg
3～5歳	600mg	550mg

いろいろな食材からとるようにしましょう

～8月献立より～
ミルクもち

材料(こども5人分)

- 牛乳 …200ml
- 片栗粉 …30g
- さとう …18g(大さじ2)
- きなこ …25g(大さじ4)
- さとう …20g(大さじ2強)
- 塩 …少々

作り方

- ① ☆のきなこ・さとう・塩を合わせて混ぜておく。
- ② 鍋に分量の牛乳を入れて、片栗粉・さとうを加え、ヘラでよく混ぜ合わせる。
- ③ ヘラで混ぜながら、もったりとまとまるまで練り上げる。(中火～弱火)
- ④ ③を絞り袋に入れて、冷水の中で丸く絞る。または冷水の中へスプーンで落として冷やす。バットに流し入れて冷やしたものをヘラで小さく切ってもよい。
- ⑤ ④の水気をきって、①のきなこをまぶす。

牛乳ときなこでカルシウムたっぷり！豆乳でもおいしく作れます！



こまっきー

<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。



5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

8月のリクエストメニューは…

給食「ナスとベーコンのトマトパスタ」

間食「焼きおにぎり」「シュガートースト」

リクエストメニューのマーク



★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

