

食育だより～特別号2～

ひのくに高等支援学校 栄養教諭 大塚幸実

みなさんは日頃どんなおやつを食べていますか？給食では毎日牛乳がついていますが、休校期間中、家でも牛乳や乳製品を食べてほしいと思います。今回は不足しがちなカルシウムを取ることのできるおやつについて紹介したいと思います。ぜひ、作ってみてください。



牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などを作るもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

ヨーグルトや牛乳を使ったレシピ

フルーツヨーグルト(4人分)

材料

- ・バナナ…1本
- ・みかん缶…120g(缶詰小)
- ・もも缶…120g(缶詰小)
- ・パイナップル缶…120g(缶詰小)
- ・ヨーグルト…120g



作り方

1. バナナは輪切りに切る
2. みかん缶、もも缶、パイナップル缶はざるで水切りをする。
3. バナナ、みかん缶、もも缶、パイナップル缶をヨーグルトと混ぜて完成

※ヨーグルトに混ぜる果物はりんごなど、家にあるもので大丈夫です。

スコーン

材料

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・マーガリン(バター)…50g
- ・牛乳…50ml
- ・板チョコ…半分



作り方

1. マーガリン(バター)をとかしてホットケーキミックスと混ぜる。
2. 板チョコを小さく手で割る。
3. 1. に割ったチョコレートと牛乳を入れてこねる。
4. 手で丸め、オーブンシートにのせる。
5. 170℃のオーブンで17分焼く

(アルミホイルに並べて、上からアルミホイルをかけてオーブントースターで7～9分でもできます。)

※牛乳と一緒に食べることで、より多くのカルシウムをとることができるのでおすすめです。

牛乳ドリンクレシピ

ベリー×2 シェイク

【材料】

- ・牛乳 150ml
- ・ヨーグルト 50g
- ・いちご 50g
- ・ブルーベリー 大さじ1
- ・練乳 小さじ1

【作り方】

- ①いちごとブルーベリーを冷凍しておく。
- ②①と材料すべてをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。



187kcal

和風ミルク

【材料】

- ・牛乳 200ml
- ・きな粉 大さじ1
- ・つぶあん 小さじ1

【作り方】

- ①小鍋に牛乳を入れて温まったら、きな粉を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- ②①につぶあんを入れて、よく混ぜる。



191kcal