

中央区  
50<sup>th</sup>

区制施行50周年

+

# まいにち牛乳

人気の「日めくりシリーズ」第5弾はカルシウム等の栄養がたっぷりの牛乳を毎日とるためのアイデアや料理のヒントをまとめてみました。

毎日の食卓に牛乳を！「これならできる、やってみよう」が見つかるはず。



中央区食育マスコット  
「モリス」

中央区保健福祉部健康・子ども課  
(中央保健センター)

中央区食生活改善推進員協議会

北星学園女子中学高等学校

株式会社 明治

雪印メグミルク株式会社

よつ葉乳業株式会社



さっぽろ市  
05-Q03-22-2034  
R4-5-38

いつものカレーに

ぎゅうにゅう

牛乳プラスで

カルシウムアップ



まいにち牛乳

ぎゅうにゅう

牛乳しぼにレモンを絞って

混ぜたら簡単ラッシー

2



まいにち牛乳

から いっしょ ぎゅうにゅう  
辛いものと一緒に牛乳を！

ふ し ぎ から けいげん  
あら不思議、辛みが軽減

3



まいにち牛乳

ポテトサラダの

じゃがいもは

ぎゅうにゅう ゆ  
**牛乳**で茹でる



**まいにち牛乳**

ぎゅうにゅう

**牛乳**でパスタ！

フライパンひとつで

かん たん

簡単にできます

5



**まいにち牛乳**

ふん まつ  
いつもの粉末スープを  
ぎゅうにゅう つく  
牛乳で作って  
カルシウムアップ

6



まいにち牛乳

ぎゅうにゅう あたた

す

とくにゅう

**牛乳**温め、**酢**を投入

カッテージチーズに

へんしん！

7



**まいにち牛乳**



この や き じ  
お好み焼きの生地は、  
か ぎゅうにゅう  
だしの代わりに牛乳を

8



まいにち牛乳

ぎゅうにゅう

牛乳+オレンジジュース

ぎゅうにゅう

=なつかしのフルーツ牛乳♥

9



とくとく健診・後期高齢者健診



まいにち牛乳

ふ ろ あが      ぎゅうにゅう  
風呂上りに、牛乳！

おう どう  
王道です

10



まいにち牛乳

たまごや とき  
**卵焼きをつくる時**

ぎゅうにゅう い  
**牛乳を入れてみては**

**11**



野菜は1日小鉢5杯



**まいにち牛乳**

きぶん とき  
気分がいまいちの時

ぎゅうにゅう の  
牛乳を飲むと

すっきりするかも

12



まいにち牛乳

めんつゆ + <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳で  
<sup>げん えん</sup>減塩 & まろやかに

13



おいしく減塩



まいにち牛乳

の  
そのまま飲んで  
てがる えいようほきゅう  
手軽に栄養補給

14



まいにち牛乳

あま  
甘いイチゴにかけてみる

15



今より 10 分歩こう



まいにち牛乳



ねっちゅうしょう よぼう ぎゅうにゅう  
**熱中症の予防にも牛乳**

**16**



**まいにち牛乳**

インスタントラーメンの  
スープに入れて  
コクとカルシウムをプラス

17



まいにち牛乳

わ が し  
カステラ、和菓子

ぎゅうにゅう いっしょ  
牛乳と一緒にいかが？

18



まいにち牛乳

やさい  
フルーツ、野菜を  
混ぜてスムージー



まいにち牛乳

みそしる ぎゅうにゅう  
お味噌汁に牛乳

げんえん  
減塩&マイルドに

20



主食・主菜・副菜を揃えて  
免疫力アップ



まいにち牛乳

ぎゅうにゅう

かんたんに

牛乳で簡単にアイスが

作れちゃう

21



まいにち牛乳

とき  
シチューをつくる時

ぎゅうにゅうおお

牛乳多めで、コクアップ!

22



まいにち牛乳

かぼちゃを

ぎゅうにゅう

に

うま

牛乳で煮ると旨し

23



まいにち牛乳



からだポカポカ

あつたまるミルクうどん

24



まいにち牛乳

さむ ひ  
寒い日には  
ホットミルク

25



がん検診受けた？



まいにち牛乳

ぎゅうにゅう

**牛乳**でもつくれる

**わらびもち**

**26**



**まいにち牛乳**

ぎゅうにゅう こめ た  
牛乳で米を炊いてみよう

27



まいにち牛乳

なつ ひや ふゆ あたた  
夏は冷して、冬は温め

あま ざけ  
甘酒ミルク

28



まいにち牛乳

つか とき  
疲れた時は

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品で

リラックス

29



まいにち牛乳

す  
好きなフルーツを  
たくさん入れて

ぎゅうにゅうかんてん  
牛乳寒天ゼリー

30



まいにち牛乳

うん どう あと すす  
運動の後にお勧め！

げんき からだ  
元気な体づくりに

やくだ  
役立てよう！

31



まいにち牛乳