

👉 まめちしき 🐄

6月1日は「**世界牛乳の日**」で、
日本では2007年に毎年6月1日
を「**牛乳の日**」、6月を「**牛乳月間**」
と定められました。

まいにち牛乳

牛乳にレモン果汁を入れてゆっくりかき混ぜるとレモンラッシー風のドリンクに。

※お好みの果実酢でも OK !

まいにち牛乳

韓国では、赤い料理（唐辛子やトマトソース）に牛乳・生クリームを加えた「ロゼ○○」という濃厚でクリーミーな旨辛いアレンジレシピが流行っているらしい。

まいにち牛乳

(公社) 日本栄養士会が 8 月 4 日を「**栄養の日**」、8 月 1 日から 7 日を「**栄養週間**」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として 2017 年から始まりました。札幌市は、**毎月 4 日を「栄養の日**」と定め、食生活を振り返る日としています。

まいにち牛乳

 **簡単！ツナと
しめじのクリームパスタ** 

フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、しめじを入れて炒める。

水100mlと、牛乳100mlを加えて半分に折ったスパゲッティ 60gを入れて時々混ぜながら、弱火～中火で表示時間を目安に茹でる。

火を止めて、ツナ缶を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえて器に盛る。お好みで粉チーズをかける。

※麺は、水分を加えて好みの硬さに調整してください。

まいにち牛乳

まめちしき

日頃のカルシウム不足は、骨がもろくなる骨粗しょう症という病気になる原因のひとつです。

まいにち牛乳

カッテージチーズの作り方

牛乳を 60℃に温めて酢を加えると固形分と水分に分離します。キッチンペーパーでこして出来上がり。

固形分（カッテージチーズ）は、はちみつをかける、フルーツや野菜と和えたり、クラッカーと一緒に。水分（ホエイ）にも栄養分が含まれているので、スープなどで利用。

まいにち牛乳

👉 まめちしき 🐮

牛乳パック（1000 ml）6 枚で、
トイレットペーパー（幅約 11 cm、
長さが 65m）が 1 つ作れます。



《参考》

もっとすすめよう牛乳パックのリサイクル

[https://www.j-milk.jp/knowledge/
products/hn0mvm0000005ovz.html](https://www.j-milk.jp/knowledge/products/hn0mvm0000005ovz.html)



一般社団法人 J ミルク

Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

オレンジジュースの他に、炭酸、サイダー、トマトジュース、野菜ジュース、あんこなど、お好みでどうぞ。

まいにち牛乳

まめちしき

牛乳は朝でも昼でも夜でも、1 日のいつでも好きな時間に飲んでいい。おふろ上りもおすすめ。

まいにち牛乳

まめちしき

牛乳にふくまれる良質なたんぱく質とビタミン A には、はだとかみの毛にうるおいをあたえる働きがあります。

まいにち牛乳

《参考》

「ストレスなんてためない！」…
ミルクですこやか新生活

[https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/
berohe000000d79k.html](https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/berohe000000d79k.html)



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

めんつゆの量を減らして、水の代わりに牛乳を加えると、コクのあるつゆができます。

まいにち牛乳

まめちしき

カルシウムを多く含む牛乳は、そのまま飲めるので、調理する手間がなく手軽にカルシウムをとることができます。

まいにち牛乳

👉 まめちしき 🐮

牛乳にふくまれているアミノ酸の一種トリプトファンは、脳に運ばれると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンをつくり、脳の働きを元気にします。

まいにち牛乳

《参考》

牛乳は「熱中症」を防いでくれる
強い味方です！

[https://www.j-milk.jp/knowledge/
nutrition/berohe000000dj4r.html](https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/berohe000000dj4r.html)



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

インスタントラーメンを既定の半分の水でゆで、めんがゆで上がったら、牛乳をたして粉末スープを少し減らして入れると、コクがアップし、塩分控えめ、さらにカルシウムもとれます。

まいにち牛乳

 **まめちしき** 

牛乳に含まれる栄養素は、料理などで温めても変わりません。

まいにち牛乳

国が定めた「食育推進基本計画」により平成 18 年から始まったもので、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められています。食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとされています。

まいにち牛乳

👉 まめちしき 🐮

みそやしょうゆなどの伝統的な調味料に牛乳を組み合わせる「乳和食」という料理法があります。

《参考》乳和食について

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/about.html>



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

ごまアイス

鍋に牛乳 400 ml と砂糖大さじ 2 を入れて中火にかけ、焦がさないように混ぜながら、10 分ほど煮詰める。すりごまを加えて混ぜ、冷ましてから容器に入れて、冷凍庫で2時間ほど凍らせる。取り出して、かき混ぜほぐし、さらに凍らせる。

※牛乳を凍らせて、かき氷にして、練乳をかけても美味しい

まいにち牛乳

👉 まめちしき 🐘

牛乳パックの賞味期限の上にある半円形のくぼみは「切欠き」といい、成分を調整していない牛乳だけにつけられる印。「切欠き」は目の不自由な人が牛乳だとわかり、また「切欠き」のついている反対側が開け口とわかるようになっています。



まいにち牛乳

食改さんおすすめレシピ°
ほこほこかぼちゃの
ミルクレーズン煮  

《材料》

かぼちゃ 200 g、レーズン大さじ 2、
牛乳 200 ml、バター 5 g、塩、こしょう少々

《作り方》

- ①かぼちゃを 2 ～ 2.5cm 角に切る。
レーズンは水で洗っておく。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたの水で7分くらい煮る。
- ③レーズンと牛乳を加えかぼちゃになじんだら火を止め、バター、塩、こしょうで味をととのえる。

まいにち牛乳

ミルクうどん

うどん、鶏もも肉、人参、しめじ、長ネギ、しょうが、だし汁、みりん、しょうゆでうどんを作り、最後に牛乳を入れて中火でかき混ぜ、沸騰直前で火を止める。

まいにち牛乳

ホットミルクに飽きたら、はちみつやチョコレートを入れて味に変化を！

まいにち牛乳

 **牛乳でもつくれるわらびもち** 

牛乳200ml、砂糖20g 片栗粉 40g
を鍋に入れ弱火にかけ、ヘラで焦
げ付かないようにかき混ぜる。

ひとまとまりになったら、容器に
入れて粗熱をとる。全体にきな粉
をまぶし、切り分けて器に盛り付
け、お好みで黒蜜をかける。

まいにち牛乳

炊き込みごはんを炊く時に、水を
半量程度牛乳に置き換える。
ピラフでもおいしい。

まいにち牛乳

食改さんおすすめレシピ



甘酒ミルク（2人分）



甘酒200mlと牛乳200mlを混ぜ合わせる。

※お好みで、フルーツやジャムを入れてもおいしいです。

まいにち牛乳

《参考》

忙しい人もミルクがいいね！

<https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/hn0mvm0000005t2m.html>



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

👉 まめちしき 🐄

酪農の「酪」という漢字には「牛や羊などからつくった飲み物、食べ物」という意味があります。

まいにち牛乳

《参考》牛乳とスポーツ

[https://www.j-milk.jp/knowledge/
products/hn0mvm0000005nnb.html](https://www.j-milk.jp/knowledge/products/hn0mvm0000005nnb.html)



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)

まいにち牛乳

日めくり第5弾「まいにち牛乳」は、中央区にお住いや通勤されている方、食育ボランティアである中央区食生活改善推進員協議会の推進員（食改）さん、北星学園女子中学高等学校の生徒さん、乳業メーカー各社様からアイデア、ご協力をいただき、中央区健康・子ども課（中央保健センター）で作成いたしました。みなさんが楽しく健康づくりのために役立てていただけると幸いです。

なお、このアイデア集は、疾病や食物アレルギー等で制限がある方にも、牛乳・乳製品をおすすめするものではありません。



中央区食育マスコット
「モリス」

まいにち牛乳