

牛乳を飲もう！

骨や歯を丈夫に
します。

カルシウム

- ・魚介類、納豆、野菜を一緒に摂るとさらに吸収アップ！

筋肉をつくります。
血をつくります。

たんぱく
質

- ・牛乳の中のたんぱく質は熱中症にも効果あり！

皮膚や粘膜を
保ち視力を正常
にします。

ビタミン

- ・ビタミンB₂やAによるものです。
- ・炭水化物をエネルギーに変える働きもあります。

牛乳の糖質は、
ゆっくり吸収
されます。

糖 質

- ・血糖値の上がり方がゆるやかです。

ナトリウムの排出を
助けます。

カリウム

- ・高血圧の予防にも！
野菜もあわせて摂りましょう。

牛乳コップ1杯飲むとたくさんの栄養素を摂ることができます。中でも、カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₂の成分は多く含まれています。

幼児から大人まで毎日の食生活に牛乳を飲みましょう！牛乳にはビタミンCが含まれていませんので、野菜や果物と合わせて摂るとバランスが良くないます。



料理

味噌卵焼き

【材料】(2人分)

- ・たまご・・・2個
- ・牛乳・・・50cc
- ・味噌・・・5g
- ・砂糖・・・8g

〈作り方〉

1. 味噌は少量の牛乳でのばしておく。
2. ボウルに1と材料を全て入れ混ぜる。
3. 卵焼きの要領でフライパンで焼く。



ふわふわの
食感です



料理やおやつにも牛乳を
とりいれてみましょう。

料理やおやつにも牛乳を

料理やおやつにも牛乳を



札幌市保健所健康企画課

(011)622-5151

おやつ

かぼちゃのおしるこ

【材料】(2人分)

- ・かぼちゃ・・・小1/4個
- ・絹ごしとうふ・・・40g
- ・白玉粉・・・40g
- ・砂糖・・・・・・・・40g
- ・牛乳・・・150cc
- ・塩・・・・少々



冷たくひやして!

〈作り方〉

1. 白玉粉に絹ごし豆腐を入れこねて団子にまるめ、真中をくぼませお湯でゆでる。ゆで上がったら水にとる。
2. かぼちゃはゆでて皮をとり、マッシュにする。
3. 鍋に牛乳を入れ、火にかけて2のかぼちゃと砂糖・塩を入れ味をととのえる。
4. 3をさまして盛りつける。