

くわっちーさびたん

平成 30 年 4 月 24 日 (火)

大宜味村立大宜味小学校

食育だより 第 5 号

牛乳で丈夫なからだをつくろう！

牛乳はカルシウム源として大切な食品です。牛乳 1 杯 (200ml) で 1 日に必要なカルシウムの 3 分の 1 がとれます。しかも、牛乳に含まれるカルシウムは量が多いだけではなく、野菜などのカルシウムに比べて吸収されやすいので、とても効率がいい食品です。

カルシウムたっぷりの牛乳料理



牛乳をのむと、おなかがゴロゴロしてしまう人もヨーグルトなら大丈夫！ためしてみてくださいね！

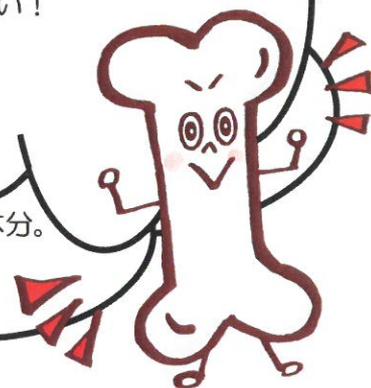


野菜のカルシウムが牛乳と一緒に、さらに吸収されやすい！



ピザMサイズ

チーズは牛乳を 10 分の 1 に濃縮したもののなのでこれで牛乳 1 本分。



カルシウムは骨や歯をつくる大事な栄養素！

カルシウムで丈夫な歯★ 牛乳もち

【材料】

牛乳：3カップ 水：1.5カップ タピオカ粉：150g さとう：150g きな粉：適量

- ①鍋に材料をぜんぶ入れて火にかけ木べらでまぜる。ねばりがでてきたら 15 分くらい、ねる。(こげないように注意。よくねると、さらにおいしくなります)
- ②バットに移し、あら熱をとる。
- ③きな粉をたっぷりふりかけ、きな粉をまぶしながら包丁で切り分ける。