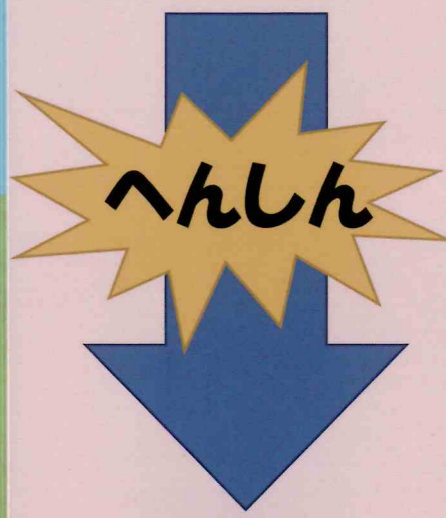


ぎゅうにゅうから
つくられるたべもの
のってなーんだ？



ぎゅうにゅうはどうやって
できるのかな？



ぎゅうにゅうレンジャー

○子どもの食事について

乳幼児期の子どもは体が著しく成長する時期で、成長にはたくさんの栄養が必要です。健やかな成長のためには、1日3食栄養を効果的にとるだけでなく、睡眠・運動を含めた規則正しい生活が基本になります。また、子どもの身体は小さいため、一度にたくさんの食事をとることができません。そのため、3回の食事に加えて、おやつで栄養をとることも大切です。

○おやつ選び方

おやつというと、手軽に食べられるスナック菓子やチョコ菓子を選ぶことが多いかもしれませんが、ごはんで不足する栄養の補給として、果物・乳製品・穀類・芋類などから、バランスよく選ぶことが大切です。

○1回のおやつでとりたい栄養

栄養の目安は、1~2歳で100~150kcal、3歳以上で150~200kcalです。具体的なおやつで例えると、バナナ1本分、ヨーグルト1個分、おにぎり1個分になります。

○食事で不足しやすい栄養をおやつで補いましょう！

数ある栄養の中でもカルシウムは、成長過程の子どもの骨を作るものになる大切な栄養素です。実は骨の成長は20歳までに完了するので、20歳までにカルシウムをしっかりとり、強くしておくことが大切です。そのため、食事で不足しやすいカルシウムはおやつで補いましょう。

○カルシウム豊富なスキムミルク

スキムミルクとは、牛乳から乳脂肪分を取り除いたあとの脱脂乳から更に水分を除き、粉末状にしたものをいいます。乳脂肪分が取り除かれているため、脂肪分は低く、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が豊富に含まれており、子どもの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。

○牛乳とスキムミルクの栄養価（100gあたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB2
牛乳	67 kcal	3.3 g	3.8 g	110mg	0.15mg
スキム ミルク液※	36 kcal	3.4 g	0.1 g	110mg	0.16mg

※スキムミルク 10g+水 90g（標準濃度）

○スキムミルクのレシピ

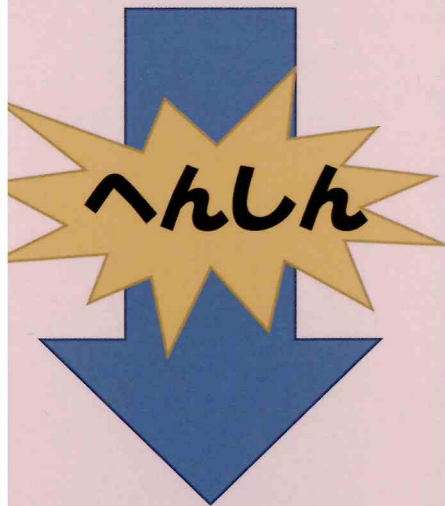
スキムミルクはシチューやハンバーグ・オムレツ・お好み焼きなど料理にプラスすることで、手軽にたんぱく質とカルシウムをとることができます。

例) カルシウムたっぷりおにぎり

お水にスキムミルクを加えてご飯を炊きます。炊きあがったごはんにはピザチーズ・しらす・かつお節・ゴマをお好みの量加え、おにぎりにしてみましょう。手軽にとれて、おやつや朝ごはんにピッタリでおいしいですよ！



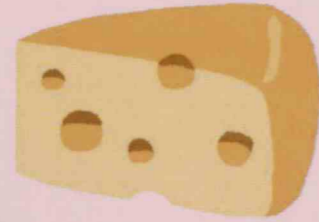
ぎゅうにゅうを
つかうりょうり
ってなーんだ？



ぎゅうにゅうからつく
られるたべもの



ヨーグルト



チーズ



アイスクリーム



にゅうさんきん
いんりょう



スキムミルク

ぎゅうにゅうからいろん
なものがつくられている
んだ!



ぎゅうにゅうは、
うしのおっぱいから
つくられます。



ぎゅうにゅうをたくさ
んのんで、つよいから
だをつくろう!

ぎゅうにゅうは
こうじょうで
へんしんして
みんなのところ
にととくんだ!



ぎゅうにゅうを
つかういょうい



プリン

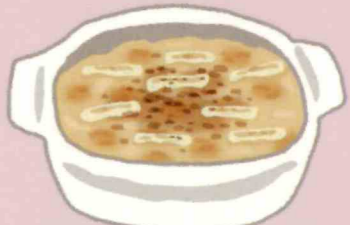
プリン
だいすき!



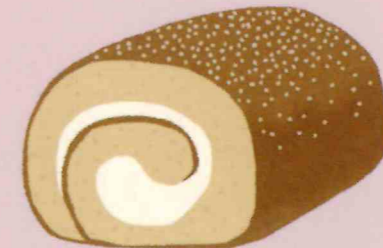
ホットケーキ



シチュー



グラタン



ロールケーキ

ほかにも、たべた
ことのあるたべも
のはあるかな?

