

おうちの方へ

牛乳で免疫機能を活性化

牛乳・乳製品には免疫に関与する栄養素が豊富

日本栄養士会は、いろいろな食品から免疫システムに関与するすべての成分を摂取することで、免疫機能が活性化する声明を発表しました。

表は栄養士会が明示した免疫機能に関与する主な栄養素です。免疫細胞の新陳代謝に必要なたんぱく質をはじめ、牛乳・乳製品はそれらの栄養素を網羅的に含み、免疫調節活性のチカラになります。

免疫機能に関与する主な栄養素	牛乳・乳製品に含まれる栄養素
たんぱく質(たんぱく)	○
ビタミンA	○
ビタミンB群(ビタミンB)	○
ビタミンC	微量(ごく少量)
ビタミンD	○
銅(銅)	○
亜鉛(亜鉛)	○
鉄(鉄)	微量(ごく少量)
セレン	○
亜鉛(亜鉛)	○

お肉・イースト・卵・大豆・乳製品・魚・野菜・果物・穀類・豆・ナッツ類・海藻類・きのこ類・発酵食品・調味料・飲料・加工食品・その他

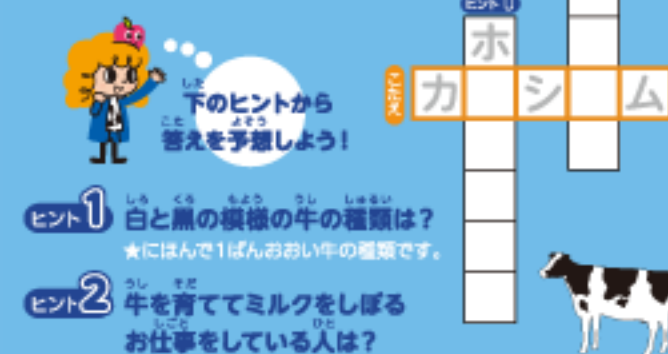
発見!
ギューニュートン

そのほかの牛乳のチカラやレシピは
ギューニュートンのホームページから
いっぱい見ることが出来るよ!

ギューニュートン 検索

親子でクロスワードチャレンジ 牛乳プレゼントクイズ

<クイズ>
右のこたえに当てはまる言葉は
なんでしょう?



応募していただいた方の中から抽選で
牛乳贈答券(1,000円分)を30名様にプレゼント!

●応募締切/8月31日(火)
●応募方法/件名に「牛乳クイズ応募」、本文にクイズの答え、お名前、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレスをご記入の上、以下のアドレス宛にご応募ください。
Info@gakkou-kyushoku-gohan.jp

詳しい応募方法はWEBから! こどもごはん

学校給食 食育誌

おいしい給食あちで楽しんで

学校給食ごはん

2021
夏
特集号

後援/北海道中学校長会、北海道小学校長会、札幌市小学校長会、公益財団法人 北海道学校給食会、北海道学校給食研究協議会

01

特集
夏休みは
ミルク
de
メッチ!

～夏休みチャレンジ～
飲むだけじゃない?
「食べる牛乳」に挑戦しよう!
～こどもにも、おとなにも～
牛乳で免疫機能が活性化!
～親子でクロスワードチャレンジ～
牛乳プレゼントクイズ

北海道の農業 イエス!クリーン



今回のテーマは 元気で健康な「土」をつくるための 「たい肥づくり」の話じゃ

「たい肥」は、牛などのふん尿や
稲わらなどをしっかりと「はっこう」させて、
栄養がたくさん含まれた肥料を
「たい肥」というのじゃ。
土のなかにまぜこむと「び生物」やミミズなどの栄養になり、
土はふかふかになって、作物の根が張りやすくなるんじゃ。
それに「たい肥」は、土の中で「び生物」に分解されて、
野菜の栄養になりおいしく野菜が育つのじゃ。

お問い合わせ:北海道クリーン農業推進協議会 yesclean 検索

ご協賛をいただいた企業・団体

ミルクランド北海道

北海道クリーン農業推進協議会

ご協力いただき、誠にありがとうございます。

□発行・編集:株式会社フラクタル内 学校給食ごはん発行事務局 〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1-13 南2条ビル4F TEL 011-231-5234 □印刷:株式会社銀田製本 □デザイン:GRAPHIC DROP □写真撮影:more

たまごラッシー たまご大好きレシピ エッグスラット(ヤバケツ)



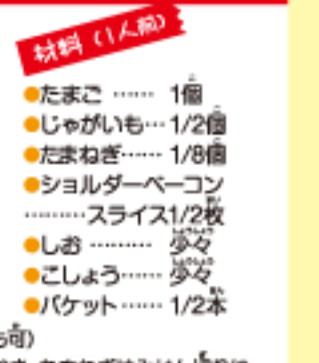
作り方
①卵黄にはちみつ、ヨーグルトを入れてよく混ぜる。
②①に牛乳をそぎ、レモン汁を数滴入れて混ぜたら出来上がり。
(ミキサーでも可)



材料(1人分)
●たまご 卵黄のみ……1個
●牛乳……120cc
●ヨーグルト……40g
●はちみつ……大さじ1
●レモン汁……数滴



作り方
①じゃがいもを茹でて潰しておく。(乾燥マッシュポテトでも可)
②シールドターバーコンは軽く熱め、フライパンで乾煎りしておき、たまねぎはみじん切りにして油にさらしておく。
③①と②を合わせてしお、こしょうで味を調える。
④③を器に敷き詰めて卵を落とす、ラップをして温めて卵の黄身が白くなるまで加熱して出来上がり。



材料(1人分)
●たまご……1個
●じゃがいも……1/2個
●たまねぎ……1/8個
●シールドターバーコン……スライス1/2枚
●しお……少々
●こしょう……少々
●バケット……1/2本

おうちの方へ
賞味期限表示は、タマゴをおいしく、安心して食べるための大切なメッセージ

Q タマゴの賞味期限について教えて?
A 賞味期限表示は、タマゴを「生食」できる期限を表示したものです。
Q 賞味期限が過ぎたら食べられないの?
A 食べられます。賞味期限が過ぎたら、できるだけ早く充分に加熱調理をして食べてください。(加熱調理とは、中心温度70℃で1分間加熱が目安です)
※生食可能なタマゴは、生食を避け、加熱調理してから食べてください。

三笠高調理部レシピ紹介はコチラから
三笠高調理部です
https://youtu.be/WEL2qkF_pkQ