



緊急時情報シート

もしものために記入しておきましょう！

ミルクカレンダーをいつもの場所に掛ける前に、緊急時情報シートを記入しておきましょう。平时に、連絡先が変わっていないか等を確認しておく、もしものときに慌てずに済みます。また、おひとり暮らしの場合は、ここだけを切り取って、常に見えるところ、たとえば壁や柱に貼っておくのもよいですね。

記入年月日	年	月	日
-------	---	---	---

緊急連絡先

氏名：	氏名：
続柄：	続柄：
住所：〒 -	住所：〒 -
TEL：	TEL：
その他：	

本人情報

ふりがな	氏 名：	男 ・ 女
生年月日：	明 昭 大 平	年 月 日
血液型：	A ・ B ・ O ・ AB ・ 不明	
住 所：	〒 -	TEL：

かかりつけの病院について

病院名：	病院名：
診療科目：	診療科目：
科 (主治医：)	科 (主治医：)
病名	病名
いつも飲んでいる薬	
アレルギー、過去の病気やけがなど	



たての きょうこ
料理講師 舘野 鏡子 先生

1970年生まれ。桐朋学園大学ピアノ科卒業。在学中に「きょうの料理コンクール」でグランプリを受賞したのをきっかけに料理の世界へ入る。NHK「きょうの料理」の料理アシスタントを10年続け、独立。「また明日も食べたくなるような料理」をモットーに簡単でおいしいアイデアあふれる家庭料理が人気。「いまだき定番ごはん（NHK出版）」「1つ作って×3世代おかず（主婦の友社）」「ちょこっと下ごしらえで夜ラク！絶品ごはん（学研）」など著書多数。

スタッフ一覧

企画・制作・進行：（株）NHKエデュケーショナル（株）zaza	料理撮影：白根 正治
料理制作：舘野 鏡子	栄養計算：土屋 史子
調理アシスタント：相沢 章子	医療監修：田中 大介
スタイリスト：阿部 まゆこ	（昭和大学教授・小児科医）
	印刷：（株）光陽メディア

© 一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2019

milk calendar 2020



「きょうの料理」で
おなじみ
料理監修：
舘野 鏡子 先生

アイデアいっぱい！
ミルクレシピ

うれしい
世代別アレンジレシピ

キッズ向けやシニア向けにひと工夫！





大根のグラタン
(1人分)エネルギー410kcal、たんぱく質17.4g、脂質20.3g、炭水化物39.1g、カルシウム341mg、コレステロール56mg、塩分2.1g

大根のグラタン

材料 (2人分)

大根	1/4本(300g)	バター	大さじ1
エリンギ	大1本(50g)	A 削り節	ふたつまみ
ベーコン(薄切り)	2枚(20g)	固形スープの素(洋風)	1/2コ
マカロニ(乾)	30g	水	150ml
小麦粉	30g	塩	小さじ1/4
牛乳	2本(360ml)	ピザ用チーズ	30g

作り方

- ① 大根は4cm長さに、エリンギは長さを半分になり、ともに5mm角の棒状に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② マカロニは塩少々を入れた熱湯で、包装の指定時間通りにゆで、ざるにあげる。
- ③ ボウルに小麦粉をふるい入れ、牛乳を少しずつ入れながら泡立て器で溶きのばす。
- ④ フライパンを火にかけ、バターを溶かしてベーコンをさっと炒め、大根、エリンギを加えて2〜3分炒める。大根がしんなりしたら**A**を加えて弱めの中火で約10分煮る。
- ⑤ ③をもう一度混ぜて④に加え、強めの中火で混ぜながら煮る。フツフツとなり、とろみがついたら②を入れて混ぜる。
- ⑥ 耐熱容器に移し、チーズをのせてオーブントースターで6〜7分、ほどよい焼き色がつくまで焼く。

2020

1

アレンジレシピ
パングラタンに

丸パン(直径約8cm)の中身をナイフでくり抜き、右記⑤のグラタンを混ぜて詰める。ピザ用チーズ適量をのせ、オーブントースターでこんがり焼く。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2019年 12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	振り込め詐欺 に 注意しましょう! 	31	1 元日 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負
5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 成人の日 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

初夢

牛乳には夜の眠りを促すメラトニンの分泌を増やす成分が含まれています。
毎朝、習慣的に牛乳や乳製品をとって睡眠の質をあげて、いい夢を見ましょう。



牛乳のおかず蒸しパン
(ひじき・1個分) エネルギー134kcal、たんぱく質3.2g、脂質2.6g、炭水化物23.9g、カルシウム64mg、コレステロール3mg、塩分0.4g

牛乳のおかず蒸しパン

材料 (直径7cm×高さ4cmのカップ8個分)

A 小麦粉	170g	サラダ油	小さじ1
砂糖	40g	ひじきの煮物	適宜
ベーキングパウダー	小さじ2	カニ風味かまぼこ	2本
塩	ひとつまみ	ピザ用チーズ	20g
牛乳	1本(180ml)		

作り方

- ① カニ風味かまぼこは1.5cm幅に切り、粗くほぐす。
- ② **A**を合わせ、ボウルにふるい入れる。
- ③ まん中をかるくくぼませ、牛乳、サラダ油を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 8等分してカップケーキ型に入れる。
- ⑤ うち4個にひじきの煮物1/4量ずつを、残り4個にカニ風味かまぼことチーズをのせ、箸でかるく突いて具とパン生地をなじませる。
- ⑥ 蒸し器に水を入れて火にかける。沸騰したら⑤を並べ入れてふたをし、15分間蒸す。

2020

2

アレンジレシピ

パンプキン味に (4個分)

かぼちゃ80g(正味)はラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱。2/3量をつぶして右記③の生地半量に混ぜ4等分してカップへ。残りのかぼちゃは1cm角に切り、輪切りにしたウインナー2本分とともにのせて同様に蒸す。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 建国記念の日 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 天皇誕生日 赤口	24 振替休日 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために・・・



裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

節分

無病息災を願う豆まきとともに1日1杯の牛乳も忘れずに。牛乳には体内に侵入する悪い細菌やウイルスをやっつける免疫システムを活性化する働きがあります。豆と牛乳で悪者は皆、外へ。



あさりといらのみそミルクスープ
(1人分)エネルギー199kcal、たんぱく質10.3g、脂質11.8g、炭水化物12.9g、カルシウム246mg、コレステロール37mg、塩分2.1g

あさりといらのみそミルクスープ

材料 (2人分)

あさり……………150g 牛乳……………2本(360ml)
ベーコン(薄切り)……………1枚 みそ……………大さじ1～2
いら……………1/2わ(50g) かたくり粉……………小さじ1弱
ごま油……………小さじ1

作り方

- ① あさはパウルに入れてかぶるくらいの水を注ぎ、殻同士をこすり合わせるように洗い、ざるにあげる。
- ② ベーコンは1cm幅に、いらは4cm長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて火にかけ、ベーコンをさつと炒める。牛乳、あさを加え、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。
- ④ あさりの口が開いたらみそを溶き入れ、いらを加える。
- ⑤ かたくり粉を水小さじ2で溶いて混ぜ入れ、ひと煮する。

2020

3

アレンジレシピ

うどんのつゆに

冷凍うどん1玉を電子レンジで3分加熱する。右記③であさりと同時にうどんを加え、2～3分煮る。あさりの口が開いたら、あとは同様に仕上げる。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引
8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 春分の日 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1	還付金詐欺 / に 注意しましょう!	2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

卒業

牛乳1本のカルシウム量は1日に必要な量の約1/5～1/4に相当します。
卒業して学校給食がなくなっても、牛乳を飲む習慣はずっと続けてください。



ひらひらじゃがいものチーズ焼き
(1人分)エネルギー378kcal、たんぱく質11.4g、脂質14.4g、炭水化物51.7g、カルシウム240mg、コレステロール41mg、塩分1.8g

ひらひらじゃがいものチーズ焼き

材料 (2人分)

- じゃがいも.....4コ(500g)
- たまねぎ.....1/2コ(100g)
- にんにく.....1かけ
- バター.....大さじ1・1/2
- 牛乳.....250~270ml
- 塩.....小さじ1/2弱
- こしょう.....少々
- 粉チーズ.....大さじ2
- ローズマリー(好みで).....1枝

作り方

- 1 じゃがいも、たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ、バターを溶かす。にんにくを2〜3分炒め、たまねぎ、じゃがいもを加えてさらに2〜3分炒める。
- 3 ところどころに焼き色がついたら水50ml(分量外)をまわし入れ、ふたをして弱めの中火で、ときどき混ぜながら4〜5分煮る。
- 4 じゃがいもにほほ火が通ったら[A]を加え、そつと混ぜながら2〜3分煮る。
- 5 耐熱容器に移し、粉チーズをかけてオーブントースター(または220度に熱したオーブン)で6〜7分、ほどよい焼き色がつくまで焼く。好みでローズマリーを添える。

2020

4

アレンジレシピ

翌日はオムレツの具に

チーズ焼き1/6量を電子レンジでかるく温める。卵2個をほぐし、塩・こしょう各少々を混ぜ、油をひいたフライパンに流し入れ、2〜3回かき混ぜる。中央にチーズ焼きをのせ、卵をふたつ折りにして包む。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	インターネット詐欺/に 注意しましょう! 	31	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 仏滅	24 大安	25 赤口
26 先勝	27 友引	28 先負	29 昭和の日 仏滅	30 大安	1	5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...



裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

花見

花の命は短くても、美しく咲かせるにはたゆまぬ努力が必要です。美肌も一日にしてならず。健康な肌を作るたんぱく質やビタミンB2を含む牛乳・乳製品を十分にとりましょう。



にんじんのパンケーキ
(1人分)エネルギー747kcal、たんぱく質30.1g、脂質22.7g、炭水化物100.5g、カルシウム461mg、コレステロール172mg、塩分3.3g

にんじんのパンケーキ

材料 (2人分・5枚分)

卵	1コ	B 小麦粉	200g
にんじん	1/2本(70g)	砂糖	30g
A ヨーグルト(無糖)	100~120ml	ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
牛乳	90ml	塩	ひとつまみ
		ハム(薄切り)	8枚
		チーズ(薄切り)	4枚

作り方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①と**A**を加えて泡立て器で混ぜる。ヨーグルトで固さを加減する。
- ③ 別のボウルに**B**を合わせ、②にふるい入れながら、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ フライパンを中火にかけ、油を含ませたキッチンペーパーで油をうすく塗る。熱くなったら、濡らしたふきんに3〜4秒のせて少し冷ます。
- ⑤ ③を玉じゃくし1杯分すくい、直径10cmくらいに流し入れる。
- ⑥ 弱火で2〜3分焼き、表面にプツプツと穴があいてきたらひっくり返し、さらに1〜2分焼く。残りも同様にして5枚焼く。
- ⑦ パンケーキにハム2枚、チーズ1枚を順にはさんで重ねる。

2020

5

アレンジレシピ

サラダパンケーキに

ひと口大に切ったパンケーキ、ツナ1/2缶、好みの野菜を皿に盛る。ヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、青ねぎ1本(小口切り)、塩・こしょう・砂糖各少々を混ぜ合わせてかける。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	不審なアポ電 / に 注意しましょう! 	29	30	1 赤口	2 先勝
3 憲法記念日 友引	4 みどりの日 先負	5 こどもの日 仏滅	6 振替休日 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引
10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口						

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

端午の節句

健やかな成長には良質なたんぱく質とカルシウムが欠かせません。これらを豊富に含む牛乳や乳製品をとる食生活を子どものころから身につけておきたいですね。

乾杯してミルクっ？



6月は牛乳月間

6月1日は 栄養たっぷりの牛乳で乾杯！

2001年に国際食糧農業機関(FAO)が6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」に制定したことから、日本でも6月1日を牛乳の日、6月を牛乳月間として、各地で牛乳や酪農にちなんだ催しが行われています。

牛乳は健やかな成長、健康長寿に役立つ栄養がたっぷり入り、手軽に摂取できる便利な食品です。今年も牛さんへ日ごろの感謝をこめて、牛乳で乾杯しましょう。

牛乳の栄養成分
(100g中)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
カルシウム	110mg
カリウム	150mg
ビタミンA (レチノール当量)	38μg
ビタミンB ₁	0.04mg
ビタミンB ₂	0.15mg



七訂日本食品標準成分表

2020

6



牛乳わらび餅

材料 (2人分)

わらび粉	70g
水	100ml
牛乳	2本(360ml)
黒砂糖(粉末)	80g
きな粉	適量

作り方

- ①ボウルにわらび粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
牛乳、黒砂糖を加えてさらによく混ぜたら、金ざるなどで漉して小鍋に入れる。
- ②中火にかけてヘラで練り混ぜながら、透明になるまで6～7分火を通す。
- ③バットにきな粉をふり、②を一気に流し入れて平らにし、上からもきな粉をふる。
粗熱が取れたら、ひと口大に切って器に盛る。

牛乳わらび餅(1人分) エネルギー428kcal、たんぱく質10.5g、脂質9.7g、炭水化物76.4g、カルシウム338mg、コレステロール22mg、塩分0.2g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 世界牛乳の日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引	1	2	振り込め詐欺/に 注意しましょう! 	
						7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

牛乳の日

牛乳に含まれるカルシウムは小魚や野菜に比べて、体への吸収率がよいことがわかっています。
しかも一年中、比較的安価に入手でき、健康維持にとっても便利な食材なのです。



ブロッコマッシュのブルスケッタ
(1人分)エネルギー398kcal、たんぱく質11.9g、脂質10.5g、炭水化物65.4g、カルシウム131mg、コレステロール11mg、塩分1.0g

ブロッコマッシュのブルスケッタ

材料 (2人分)

じゃがいも	3コ(450g)	A 塩・こしょう・砂糖	各少々
ブロッコリー	1/2株(80g)	オリーブ油	大さじ1
にんにく(薄切り)	1かけ分	フランスパン	適宜
牛乳	1本(180ml)		

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、大きめのひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鍋にじゃがいも、にんにくを入れ、かぶるくらいの水、塩少々を入れ、中火にかけて9〜10分ゆでる。
- 3 じゃがいもがほぐやわらかくなったたらブロッコリーを加え、さらに5〜6分ゆでる。
- 4 ゆで汁をきり、もう一度中火にかけてゆで汁をとばす。牛乳を加え、弱火で水分がほぼなくなるまで4〜5分煮たら火を止める。
- 5 ヘラでじゃがいも、ブロッコリーをくずしながら混ぜ、Aを加えて味を調える。
- 6 パンを1cm厚さに切つてかるくトーストし、⑤と盛り合わせる。

2020

7

アレンジレシピ サンドイッチに

食パン2枚のそれぞれの片面にオリーブ油少量を塗り、塗った面を内側にしてブロッコマッシュをはさみ、食べやすく切り分ける。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	還付金詐欺に 注意しましょう! ATM 注意	30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 赤口	22 先勝	23 海の日 友引	24 スポーツの日 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

土用の丑

「うなぎ」もいいけれど、同じうしでも「うしの乳」で暑さに備えましょう。とくに「運動の後にコップ1杯の牛乳」の習慣は血液量のバランスを保ち、熱中症に強い体づくりにもつながります。



おうちでジェラート
(バナナ・1人分) エネルギー186kcal、たんぱく質4.6g、脂質10.4g、炭水化物18.1g、カルシウム155mg、コレステロール28mg、塩分0.2g

おうちでジェラート

材料 (5人分)

- 〈共通〉

 - 牛乳……………2本(360ml)
 - 生クリーム……………50ml

〈バナナ〉

 - コンデンスミルク……………90ml
 - バニラエッセンス……………少々

(飾り用)ミント……………適量
- 〈チョコ〉

 - ココアパウダー(無糖)……………20g
(砂糖大さじ1+熱湯大さじ2で溶く)
 - コンデンスミルク……………90ml
 - 板チョコ(細かく刻む)……………20g

〈ベリー〉

 - 好みのベリージャム……………80g~100g

作り方

〈バナナ〉

①ボウルに〈共通の材料〉と〈バナナの材料〉を入れてよく混ぜる。

②ジッパー付き冷凍用保存袋(27×28cmくらい)に①を入れ、金属製バットに平らにのせ、冷凍庫で3〜5時間ほど凍らせる。

③常温に取り出して10分ほどおき、少しゆるんだら乾いたふきんをかけ、その上からめん棒などでかるく叩いて細かくする。さらに両手でかるくもんでジェラート状にする。器に盛り、ミントの葉を飾る。

〈チョコ〉も〈ベリー〉も同様に、①でそれぞれの材料を加えて混ぜる。

アレンジレシピ

きな粉ソース&甘納豆で

ボウルにきな粉大さじ2を入れ、牛乳大さじ1強を少しずつ加えながら溶く。はちみつ大さじ1、シナモンパウダー少々を加えてさらに混ぜる。バナナの上にソースをかけ甘納豆を散らす。



2020

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	インターネット詐欺/に 注意しましょう! 	29	30	31	1 大安
2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口
9 先勝	10 山の日 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝					

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...



裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

盆踊り

高齢者がフレイル(虚弱)になる原因には低栄養や社会への不参加があります。体に必要な栄養素が手軽にとれる牛乳や乳製品をメニューに加え、夏祭りの盆踊りなど、地域活動参加でフレイル予防を。



きのこクリームコロッケ
(4人分)エネルギー 435kcal、たんぱく質13.4g、脂質25.4g、炭水化物35.6g、カルシウム171mg、コレステロール84mg、塩分1.4g

きのこクリームコロッケ

材料 (4人分・12個分)

きのこ(マッシュルーム、しめじ) …計100g	牛乳 ……2本(360ml)
ハム(薄切り) ……50g	小麦粉 ……50g
たまねぎ(みじん切り) ……1/2コ分	バター ……大さじ1
A 白ワイン ……大さじ2	B 溶き卵 ……1コ分
塩 ……小さじ1/2弱	牛乳 ……大さじ1
こしょう ……少々	小麦粉 ……大さじ5～6
粉チーズ ……大さじ2	パン粉・あげ油 ……各適量
	フリルレタス・レモン ……適量

- 作り方**
- ① マッシュルームは薄切り、しめじは粗いみじん切り、ハムは1cm角に切る。
 - ② ボウルに小麦粉をふるい入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
 - ③ フライパンにバターを入れ、たまねぎを弱火で4～5分炒める。しんなりしたらきのこ類を入れて2～3分炒め、ハムと**A**を加える。②をもう一度混ぜてから加え、中火で混ぜながら煮る。フツフツしてきたら、さらに1～2分煮る。
 - ④ 20×15cmのバットにラップを敷き③を流し入れ、上からもラップで覆い、冷めるまでおく。
 - ⑤ ④が冷めて固まったら12等分し、混ぜ合わせた**B**、パン粉の順につけて170～180℃の揚げ油でカラッと揚げる。器に盛り、レタス、レモンを添える。

2020

9

アレンジレシピ おろしポン酢で

水けをかるく絞った大根おろし1/2カップを器に盛り、半分に切ったクリームコロッケをのせる。三つ葉をちらし、レモンを添え、ポン酢しょうゆをかける。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	31	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 敬老の日 赤口	22 秋分の日 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1	不審なアポ電に 注意しましょう! 	
						10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために...

裏表紙の

緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

名月

牛乳・乳製品は日本人に多い脳血管疾患・心疾患の発症リスクや高血圧を予防することがわかっています。秋の夜長は牛乳を飲みながらのんびりと名月を待ちましょう。



鮭とさといものミルクピラフ
(1人分)エネルギー420kcal、たんぱく16.7g、脂質6.6g、炭水化物68.9g、カルシウム72mg、コレステロール35mg、塩分2.6g

鮭とさといものミルクピラフ

材料 (4人分)

- 米 2合
- 鮭(生) 2切れ
- さといも 4コ
- にんにく 1かけ
- 酒・しょうゆ 各小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- だし汁 240ml
- 牛乳 1本(180ml)
- 酒・しょうゆ 各大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- バター 大さじ1
- 青ねぎ(斜め小口切り) 少量

- 作り方
- ① 米は洗ってざるにあげ、30分以上おく。
 - ② 鮭は骨を除き、ひと口大に切って[A]をかける。
 - ③ さといもは皮をむいて1.5cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
 - ④ 炊飯器の内釜に①の米、[B]を入れてざっと混ぜ、②③をのせて炊飯する。
 - ⑤ 炊き上がったたら鮭を取り出し、全体をざっくり混ぜる。鮭を戻して軽くまぜたら器に盛り、青ねぎを散らす。

2020
10

アレンジレシピ
焼きおにぎりに

ピラフで三角おにぎりを作る。ハケで表面にしょうゆ少量をぬり、サラダ油をうすくひいたフライパンで両面をこんがりと焼く。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	振り込め詐欺/に 注意しましょう! 	30	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



裏表紙の
緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

紅葉

いつまでも行楽に出かけられるよう、牛乳・乳製品を積極的にとってロコモ(運動器の障害)を予防しましょう。カルシウムは骨や関節に、たんぱく質は筋肉に欠かせない栄養素です。



ごちそう茶わん蒸し
(1人分)エネルギー287kcal、たんぱく質26.5g、脂質13.1g、炭水化物15.4g、カルシウム270mg、コレステロール332mg、塩分2.3g

ごちそう茶わん蒸し

材料 (2人分)

卵	2コ	しいたけ(生)	2枚
牛乳	2本(360ml)	むきえび	4尾
A 水	40ml	ぎんなん	4コ
削り節	4g	B だし汁	100ml
みりん	小さじ2	みりん・薄口しょうゆ	各小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1	かたくり粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4強	みつ葉	適量

作り方

- ① 耐熱容器に牛乳と**A**を入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。取り出して5〜6分おく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①を混ぜて漉し、どんぶりなど大きめの器に入れる。
- ③ 蒸気のたった蒸し器に②を入れ、強めの中火で1分、弱火に変えて10〜12分蒸す。
- ④ しいたけは薄切り、むきえびは背ワタがあれば抜く。
- ⑤ 小鍋に**B**を入れて煮立て、しいたけ、えび、ぎんなんを入れてひと煮する。かたくり粉を2倍量の水で溶いて混ぜ入れ、とろみがついたら③の蒸し上がりにつけて、みつ葉を飾る。

アレンジレシピ 洋風カップ蒸しに

右記②の卵液をカップに注ぎ、強火30秒、弱火8〜10分蒸す。小鍋に水50ml、固形スープの素(洋風)1/4個、しょうゆ・みりん各小さじ1を煮立て、カニ風味かまぼこ、塩ゆでブロッコリーをさっと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけてかける。



2020
11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 赤口	2 先勝	3 文化の日 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 勤労感謝の日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	1	2	還付金詐欺に注意しましょう! 	10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



裏表紙の
緊急時情報シートを
ご覧ください。



カラダに役立つ
ミルク歳時記

七五三

牛乳や乳製品は食後血糖値の上昇を抑えて体脂肪の蓄積を抑制し、肥満や糖尿病の予防にもつながります。「記念写真が年々ふくら(涙)」というリスク回避に牛乳が一役買うかも……。



チキンコーンスープのポットパン
(1人分)エネルギー310kcal、たんぱく質14.7g、脂質15.4g、炭水化物26.5g、カルシウム115mg、コレステロール64mg、塩分1.3g

チキンコーンスープのポットパン

材料 (直径7〜8cmのココット型4個分)

- 鶏もも肉……………200g
- バター……………5g
- 小麦粉……………大さじ1
- 牛乳……………2本(360ml)
- 固形スープの素(洋風) …… 1/2コ
- コーン缶(クリーム) …… 小1缶
- 食パン(8枚切り)……………4枚
(耳は落としておく)
- 溶かしたバター……………適量
- 塩・こしょう……………各少々

作り方

- 鶏肉は皮を除き、2cm角に切る。
- 鍋を中火にかけてバターを溶かし、①を炒める。白っぽくなったら小麦粉をふり入れてさっと炒める。
- ②に①を加えて混ぜながら煮る。煮立ったら弱火に変えて3〜4分煮、塩こしょうで味を調える。
- ③をココット型に7分目まで入れる。
- ココット型の縁に水をつけ、パンをかぶせて手でしっかりと押さえて形をなじませる。
- 食パンの表面に溶かしたバターを塗り、180度に熱したオーブンでパンがこんがりとし、色づくまで10〜15分焼く。(またはオーブントースターで4〜5分焼く)

2020
12

アレンジレシピ リゾットに

小鍋に右記③のスープと牛乳各100ml、温めたご飯100gを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして2〜3分、混ぜながら煮る。しょうゆ小さじ1で味を調え、青ねぎ、黒こしょうをふる。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	30	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	インターネット詐欺に 注意しましょう! 	
						2021年 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



裏表紙の
緊急時情報シートを
ご覧ください。

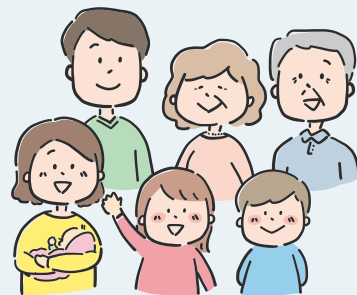


カラダに役立つ
ミルク歳時記

クリスマス

牛乳に含まれる乳糖は腸内の善玉菌ビフィズス菌を増やして、腸内環境を整えてくれる重要な役割が近年注目されています。パーティーや宴会で食生活が乱れがちなこの時期。牛乳でお腹ケアを!

ミルクレシピを活用して、カルシウム、たんぱく質をしっかりととりましょう！



For キッズ

成長期のうちに骨の貯金を！

強い骨や歯をつくるカルシウムは、成長期にはしっかりとりたい栄養素です。また、骨量は20歳代をピークにだんだん減っていきます。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にして良質な骨を蓄えておくことが、将来、骨粗しょう症を予防することにもつながります。

● カルシウムの推奨量(1日に必要な量)



男子
6～17歳

600～1000mg/日



女子
6～17歳

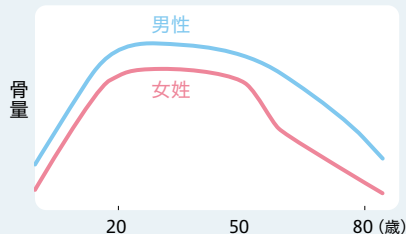
550～800mg/日

牛乳に換算すると、約500ml～900ml

(牛乳100mlにカルシウム約110mgが含まれています)

実際の摂取量は...

● 年齢に伴う骨量の変化(概念図)



For シニア

ロコモ予防、フレイル予防で健康寿命を延ばす

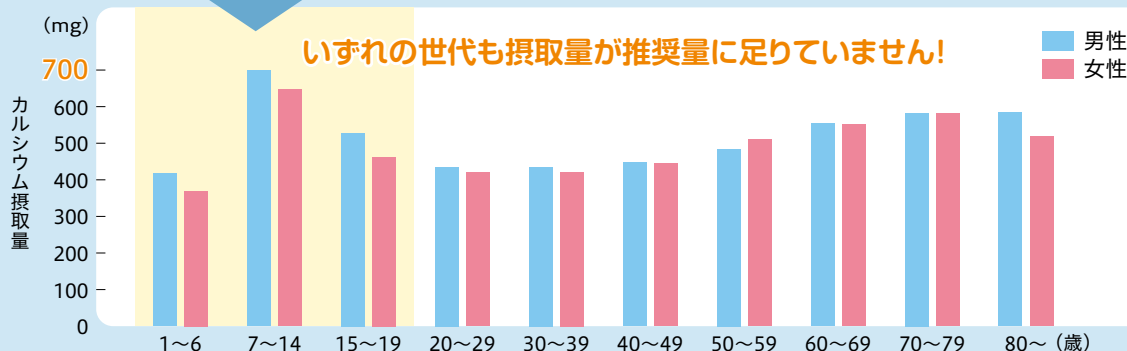
「ロコモ」と「フレイル(虚弱)」。どちらも、最近、よく聞く言葉です。寝たきりや要介護にならず、いつまでも健康で自立できる「健康寿命」を延ばすためには、これらの予防が大切です。1本でも栄養価の高い牛乳を、飲むだけでなく料理にもどんどん使って、筋肉の材料になるたんぱく質、筋肉の収縮や骨折・転倒予防に役立つカルシウムを積極的にとりましょう。

ロコモ

骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおり、立つ、歩くといった機能が低下する「ロコモティブシンドローム」のこと

フレイル

加齢とともに低栄養や筋肉量の低下などが重なり、体力が落ちて運動量が減り、さらに筋肉量が落ちる悪循環に陥る状態です。健康と要介護の間。



カルシウム摂取量 (1日に実際に摂っている量)

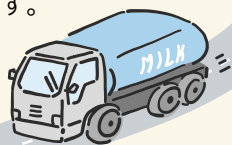
牛乳に豊富に含まれるカルシウムやたんぱく質は子どもから大人まで一生にわたって大切な栄養素ですが、特にカルシウムはほとんどの世代で慢性的に不足していることがわかっています。

(平成29年度国民健康・栄養調査)

牧場



酪農家が大切に牛を育てています。夏は牛も夏バテして食欲が落ち、牛乳の成分(乳脂肪分)が変わってしまいます。そのため、季節によって牛乳の風味も違ってきます。



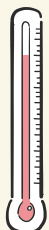
搾乳・集乳

搾った生乳は温度管理された専用のタンクローリーで工場などに運ばれます。

牛乳工場



検査や殺菌処理、充填などを行います。通常100%の生乳を超高温殺菌しています。中には低温で殺菌して特徴的な味のある牛乳にしている場合もあります。



超高温殺菌

120～130℃ 2秒

低温殺菌

63～65℃ 30分

皆さんのお手元まで、安全安心にお届けします。

いろんな牛乳がいて、いろんな牛乳がある。

全国には1万5700戸の酪農家があり、約132万8千頭の乳牛が飼育されています。

広大な牧草地だったり、牛舎だったり、地域や規模、牛の種類に応じてそれぞれの酪農家が飼育方法を考え、栄養バランスを考えた独自のエサをやって大切に育てています。

牛乳の風味に違いがあるのは、このように育て方が違うためです。工場から出荷されて皆さんのお手元に届く牛乳ですが、生きている動物による農産物。日々、自然が育む牛乳を味わってください。

お届け

