



2026年1月号

～ 1月7日 春の七草～

春の七草を知っていますか？ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・

すずしろ（大根）が春の七草で、1月7日の節句の朝には、「七草粥」を食べて祝います。七草粥は、「邪気を払い万病を除く」

また、「お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補



## 牛乳のおはなし

### ◆牛乳が届くまで

牛乳は牛のお乳を搾ったものですが、そのままパックに入れたものが私たちのところに届いているわけではありません。搾乳した生乳は、集められて牛乳工場へ運ばれ、殺菌・検査を経て消費者のもとへ届いています。

### ◆牛乳の栄養

牛乳の栄養といえば、カルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」などがバランスよく含まれています。

たんぱく質、脂質、炭水化物は私たちの体にとってとても重要なエネルギーをつくる栄養素です。その働きを助け、さまざまな体の機能を調節してくれるのがビタミンやミネラルです。

### ◆牛乳から出来る食品

生クリーム・・・牛乳の脂肪分を集めたもの

チーズ・・・牛乳に酵素や乳酸菌を加えて固め、熟成させたもの

ヨーグルト・・・牛乳に乳酸菌を加えて発酵・凝固させたもの

バター・・・生クリームの水分を取り除いたもの

アイスクリーム・・・牛乳に砂糖などを加えて凍らせて作ります

練乳・・・牛乳を濃縮し、砂糖を加えたもの

乳酸菌飲料・・・牛乳を乳酸菌で発酵させたものに甘味を加えて作られます



## 牛乳寒天

材料（大人2人、子ども2人分）

牛乳・・・180g

水・・・180g

砂糖・・・15g

スキムミルク・・・6g（無くてもOK）

粉寒天・・・2.4g

みかんを添える栄養がアップしますが、無くても美味しく作れます！

- ①牛乳・砂糖・スキムミルクを鍋に入れ温めておく。
- ②水と粉寒天を別の鍋に入れ、かき混ぜながらしっかり沸騰させる。
- ③①の鍋に②を入れてよく混ぜる。
- ④バットに入れて冷やし固める。
- ⑤一口大にカットし、みかん缶と一緒に盛り付ける。

