



2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、かぜなどの感染症にかからないよう、気を付けましょう。



## 牛乳を飲もう

### すごいぞ！牛乳！



### 栄養が豊富

牛乳といえば、カルシウムを思い浮かべますが、それだけでなくたんぱく質、脂質などの成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。



### 牛乳の大変身

牛乳を、発酵させたり、加熱したりすることで、ヨーグルトやチーズ、バター、生クリーム、アイスクリームができていきます。



### 様々な料理に活用

牛乳は、そのまま飲むこともできますが、シチューやグラタンなど料理に使うことで、牛乳が苦手な人もおいしく食べることができます。



## 学校給食の牛乳について

### 富士宮産 100%

富士市の給食で提供している牛乳は、富士宮市にある「富士の国乳業」で製造されています。富士の国乳業は、富士宮市内の酪農家により設立され、富士宮産の生乳のみを使っています。

### おいしい

独自に厳しい基準を決め、おいしい生乳のみを使っています。また、一般的な牛乳の殺菌方法の130℃2秒という高温短時間殺菌ではなく、80℃3分の中温殺菌のため、**最も生乳に近く、牛乳本来の風味が損なわれていないおいしい牛乳**となります。

## ～給食レシピ紹介～ 白菜と肉団子のクリーム煮



手作り肉団子と牛乳を使った給食レシピを紹介します。

### 【材料】4人分

- ・ベーコン...25g(短冊切り)
- ・たまねぎ...中 3/4 個(色紙切り)
- ・にんじん...1/3 本(いちょう切り)
- ・マッシュルーム...3 個(薄切り)
- ・水...600 cc
- ・牛乳...150 cc
- ・白菜...2 枚(ざく切り)
- ・塩...小さじ 1/2
- ・パセリ...適量(みじん切り)

### (肉団子)

- ・豚ひき肉...100g
- ・塩...1 g
- ・こしょう...少々
- ・乾燥パン粉...大さじ 2
- ・片栗粉...小さじ 1
- ・たまねぎ...1/4 個(みじん切り)

### 【ホワイトルウの作り方】

- ・フライパンでバターをとかし、油、小麦粉を入れ、火にかけてながら焦げないようにじっくり炒める。
- ・小麦粉に火がとおりサラサラしてくるまで炒める。

### (ホワイトルウ)

- ・バター...10g
- ・油...大さじ 1/2
- ・小麦粉...20g

### 【作り方】

- ①野菜は切り、ホワイトルウを作っておく。
- ②ポウルに肉団子の材料を全て加え、粘りがでるまで、よく混ぜ合わせ、肉団子のたねを作っておく。
- ③鍋を熱し、油(分量外)をしき、ベーコン、玉ねぎをよく炒める。
- ④にんじんを加えさっと炒めたら、水を入れる。
- ⑤マッシュルームを入れ、水が沸騰したら、肉団子のたねを一口大に丸めて、鍋に入れていく。
- ⑥牛乳を加えてから、ホワイトルウを少しずつ、混ぜながら加える。
- ⑦白菜を加え、焦がさないよう混ぜながらよく煮込む。
- ⑧塩で味をととのえて、仕上げにパセリを加える。