



牛乳・乳製品のお悩み解決！アイデア集

牛乳や乳製品には、成長期に欠かせないカルシウムが多く含まれていますが、飲みすぎると食事がすすまなくなったり、貧血の原因になったりします。牛乳なら1日に200ml程度を目安に与えてあげましょう。

パターン① 牛乳・乳製品が苦手

★解決策★

牛乳

他の食材とあわせて調理しよう

- いちごやバナナ、ココアと合わせてジュースにする
- かぼちゃやコーンなど、好きな具材を使いグラタンやスープにする
- 粉ミルクやスキムミルクを混ぜて甘みをプラスする

温度を変えてみよう

- 温めたり冷たくしたりして、飲みやすい温度にする

チーズ

食べやすくしよう

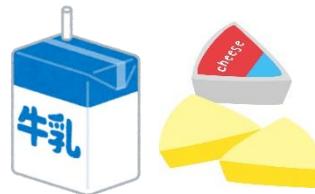
- においの少ないカッテージチーズを使う
- 食べやすい大きさ（5mm角程度）に切る

パターン② 牛乳を飲みすぎる

★解決策★

与える量と時間を決めよう

- 食事がすすまなくなるので、食中はお茶にし、食後やおやつ時に与える
- 1日に与える量を決めて、徐々に目安の量（1日に200ml程度）まで減らしていく
- 1日に飲む量が多い場合は、エネルギーと脂質の摂りすぎにつながるため、低脂肪乳に変える
- 小さめのコップに入れて、見た目の満足感を与える



牛乳嫌いのお悩み
解決レシピ!

パンプキンコーンスープ



●材料● 大人2人分と幼児1人分

(幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
かぼちゃ	…	100g
A	クリームコーン缶	… 175g
	牛乳	… 170ml
	コンソメ(顆粒)	… 小さじ1/3
パセリ	…	少々

●作り方●

- ①かぼちゃは皮をむいて1cm程度のさいの目に切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分程度加熱する。
- ②鍋にAと①を入れてひと煮立ちさせる。
- ③器に盛り、お好みでパセリを散らす。

●食べやすくするポイント●

♡とうもろこしやかぼちゃの甘味で食べやすくなります。



●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	132	4.3	3.2	24.8	0.8
子ども1人分	66	2.2	1.6	12.4	0.3

