



食育だより



手作りバターを作ってみよう!

乳製品にはカルシウムが豊富に含まれており、骨の形成をするためには毎日摂取したい食品です。保育園でも毎日飲んでいる牛乳。その牛乳からチーズを作ることができたり、生クリームからバターを作ることができます。

今回は、簡単にできるバター作りをらいおん組さんと行いました。



手作りバターの作り方

材料

- ・生クリーム100ml
(種類別 クリームのものを使用)
- ・塩 1g

手順

- ①清潔なフタ付の容器にクリームを入れる。
- ②音がしなくなるまで、はげしく上下にふる。
- ③大きな固まりができたなら、白い水分をボールに捨てる。
- ④容器に残っている固まりがバターです。



※ クリームが体温などで温まると、バターにならないことがあります。気温が高い時期は、容器を冷やしながら振ってください。



牛乳の種類

- ・普通牛乳:しぼりたての牛乳に殺菌・容器詰めだけの処理をしたもの。
- ・加工乳(低脂肪牛乳):牛乳に脱脂乳などの乳製品を加えたもの。脂肪とカロリーが低い。
- ・加工乳(濃厚牛乳):牛乳にクリームやバターを加えて乳脂肪を高めたもの。
- ・乳飲料:加工乳にカルシウムやビタミンを強化したもの。

お腹ゴロゴロ克服法を伝授!

- 一度にたくさん飲まずに、分けて飲む。
- 牛乳をあたためる。
- 乳糖をあらかじめ分解した牛乳を利用する。
- 乳糖が分解されているヨーグルトやチーズを食べる。
- できるだけ毎日牛乳を飲む習慣をつける。
- 料理に牛乳を使用する。
- 朝の空腹時は飲用を避ける。

工夫しながら飲むことで、お腹のゴロゴロともさようならしましょう。

牛乳

の豆知識

牛乳をあたためた時にできる膜のしくみ

牛乳をあたためると表面に膜ができます。

