



# 食育だより



2023.02.08  
葵ヶ丘保育園

## 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。

今回の食育では、簡単にできるバター作りをぞう組・らいおん組さんで行いました。



### 手作りバターの作り方

#### 材料

- 生クリーム100ml  
(動物性で乳脂肪が高いもの)
- 塩 1g  
※ 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か振ってください。



#### 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。

**完成！**

### 牛乳の豆知識

#### 牛乳の種類

- 普通牛乳：しばらくたての牛乳を殺菌処理をしたもの
- 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。

