

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 5 平成24.7.17

7月12日(木)、1年生は総合的な学習(食育)の一つとして、(株)明治の食育セミナー出前授業を受けました。講師には、中部支社の食育セミナー担当(管理栄養士)の片岡永恭(えく)さんが来てくださいました。まず、2時間目に、“なるほどがいっぱい!みるく教室”「骨って大切/牛乳で元気&キレイ」のお話を全員で聞きました。乳牛の大きさや種類、牛乳の栄養と体内での働き、牛乳パックの秘密、成長期に必要なカルシウムと骨の働き、乳製品で朝ごはんの栄養バランスを良くするコツなどの内容をパワーポイントの画像やクイズで生徒に分かりやすくお話していただきました。

骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、強く太くなって成長しています。今が大切!

骨つくりのポイントは3つ

- ・カルシウムをとる
- ・運動する
- ・日光にあたる



朝ごはんの栄養バランスは大丈夫? 牛乳やヨーグルト、バナナは自分で追加できて便利です。

その後、3時間目からはクラスごとに順番に『牛乳からカッテージチーズをつくる』簡単な実習を行いました。カッテージチーズは、発酵させないフレッシュチーズの一つです。チーズ特有の臭いが少なくあっさりしているので、お豆腐のような感覚で食べられました。カッテージチーズを作るときに分離してできる乳清(ホエー)にも牛乳のミネラル分が溶けこんでいます。今回、冷たいオレンジジュースを加えてホエードリンクを作って飲みました。



## カッテージチーズを作ってみよう!

材料 牛乳500ml 酢(レモン汁)30ml(大さじ2)  
道具 なべ 1個, ボウル1個, ザル 1個, お玉1個  
清潔なふきん1~2枚 計量スプーン

作り方

- ① なべに牛乳を入れて、60℃から70℃に温めます。(なべに小さな泡がプツプツでるくらい)
- ② 火を消して、温めた牛乳に酢を入れ、お玉で大きく全体を混ぜて、少し置きます。
- ③ しばらくすると、もろもろした豆腐のようなものと、やや黄色がかった水分とに分離します。
- ④ ボウルに清潔なふきんをしいたザルをのせ、③を流し入れて、こします。

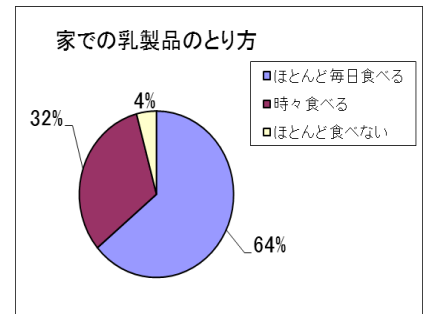
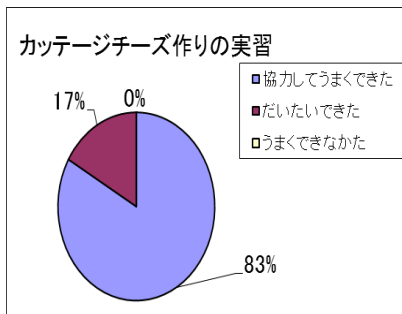
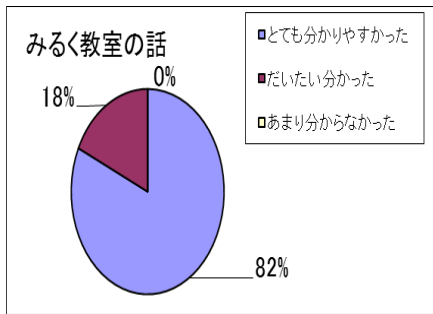
ふきんに残った白いものがカッテージチーズです。

★かつおぶしとしょうゆをかけると美味しいです。

★分離した水分は、乳清(ホエー)です。捨てないでオレンジジュースやブドウジュースに混ぜてドリンクを作ったり、コンソメスープにしたりできます。

牛乳は給食では毎日必ず1本つく身近な飲み物です。みなさんは、毎日牛乳を飲んだり、ヨーグルトやチーズを食べたりしていますか？給食での様子を見てみると、牛乳を残してしまう人もいます。今回の授業を通して、牛乳についての理解を深め、牛乳や乳製品を毎日とるような食習慣を目指す人が一人でも多く増えるように期待しています。

<授業後のアンケート結果>



<生徒の感想より>

- 今日、牛乳からカッテージチーズを作ってみて、とても簡単だったので、家でも作ってみたいと思いました。
- みるく教室で特に印象に残ったことは、牛乳にも種類があったことです。
- 僕は、乳製品がどうしてもあまり好きではありません。けど、今日の「なるほどがいっぱい！みるく教室」で乳製品には特にカルシウムが多く含まれていて、カルシウムは体をつくってくれたり良してくれたり、今の僕たちにはとても大切なんだと教わりました。これから少しでも飲んだり食べられるようがんばりたいと思いました。
- いつも僕は牛乳やヨーグルトなどをいっぱい食べたり飲んだりしているけど、それだけではダメなんだなあと思いました。これからは小魚なども食べようと思いました。
- カルシウムはイライラをしずめるや血液を固めるなどたくさんの役割があると分かりました。
- 私たちが普段とっている牛乳のカルシウムの他に、もっと朝食や昼食などでバランス良くとることが大事だということが分かりました。カルシウムで骨や歯を丈夫にする他に、肌をきれいにしたり髪をきれいにしたり脳の働きを活発にするという働きをするなんて、知りませんでした。もっと、牛乳を飲まなきゃいけないんだなあと思いました。



もろもろしてきたかな？！



絞り方は、班の好みで...



かつお節としょう油で味付け！

