

## バランスの良い食事を心掛けていますか？

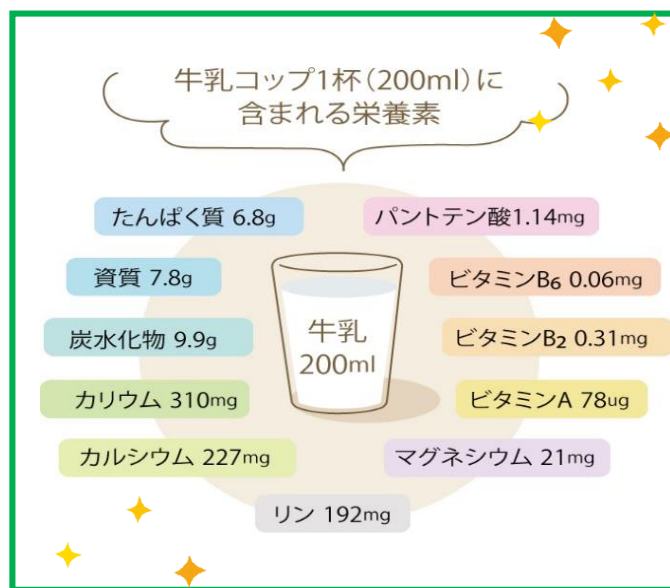
### ～今日は、牛乳(乳製品)について考えてみましょう～

給食や外食産業での牛乳・乳製品の消費減少が問題となっていることから農林水産省では、新型コロナウイルスの影響に対し酪農家を支援するため、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費することを推進する、「プラスワンプロジェクト」を実施しています。

給食がない今、家庭で十分なカルシウムが摂れていますか？この取組を知って、ハッとされたことは、私自身、3月からの臨時休校以降、牛乳を全く飲んでいなかったことに気づきました・・・反省です。このプロジェクトは4月21日にスタートしていますが、それ以降、私も意識して、チーズリゾットやグラタンにたっぷり牛乳を使ってみたり、我が家では「たらしやき」にも牛乳(＋玉子)を入れて栄養を意識するようになりました。私のように、牛乳が苦手な人は、料理に使用したり、カフェラテや麦茶ミルク(下記レシピ)にして、工夫してみてください。

たださえ、日本人はすべての年齢層で男女ともに、カルシウム摂取基準の量に届いていない現状があります。牛乳は、カルシウムの他にも、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。他の食品に比べて吸収率も高く効果的なので、ぜひ積極的に取り入れましょう。

昨年11月におこなった「ミルク教室」の様子  
今年の4・5・6年生は牛乳の大切さについて  
バッチリ学んでいます！みんな覚えているかな？



日本乳業協会の方から教えてもらった「麦茶ミルク」のレシピを改めて紹介します。カフェオレ風味のノンカフェインドリンク！ぜひ作ってみてください★

#### 麦茶シロップ

- ・麦茶パック・・・1パック
- ・水・・・1カップ
- ・砂糖・・・大さじ3

まず作って冷ましておこう！



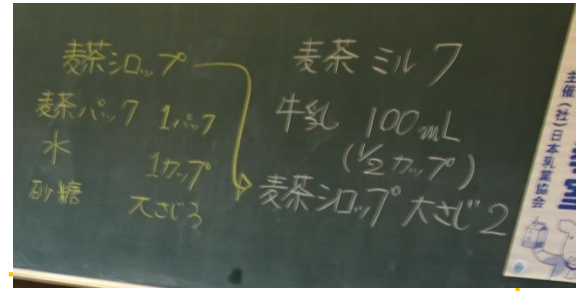
#### 麦茶ミルク

- ・牛乳・・・100ml
- ・麦茶シロップ・・・大さじ2





マスクをしよう



## ～子どもたちの心に寄り添えるように～

本日配布した、「[ここに子ども相談のお知らせ](#)」でもお知らせしましたが、お子さんの様子で変わったこと、心配なことがあれば、いつでも気軽にご相談ください。周りの大人が落ち着かないと、子どもにも不安が伝わってしまいますよね。

感染症の正しい情報を、保護者が子どもへ分かりやすく伝えることは大切ですが、不安をあおるような報道や情報に、子供が接する機会を減らすようにしてください。そして、今まで以上に、子どもと接する時間を増やし、やさしく話しかけ、安心させてあげてください。

・埼玉県教育委員会HPには「[臨時休業中のストレス等からくるメンタルヘルスについて](#)」の情報が発信されています。他にも、学習面や運動面（健康）の情報も載っていますので、時間のある時にチェックしてみてください。

・文部科学省HPの「[子どもの学び応援サイト](#)」でも様々な情報が発信されています。

「こころ」も「からだ」も健康に過ごせるよう、次号も情報を発信していきます。