



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福社会  
瀬戸こども園  
2024年12月19日(木)  
土橋・松井・岡本

毎月19日は『食育の日』です。今回は、『スキムミルク(脱脂粉乳)』についてお話しします！  
普段園では、午後のおやつ時間にスキムミルクを提供しています。スキムミルクは、飲むだけでなく様々な用途で使用しやすい為、ケーキ等のおやつやヨーグルトにも使用しているのですよ！(詳しくは次項を参照)今回は、“牛乳とスキムミルク”の違いについてや、園での活用方法について紹介していきますね♪

## スキムミルク(脱脂粉乳)って何？

牛乳から脂肪分を取り除き、更にほぼ全ての水分を除去して粉末状にしたもの。  
動物性脂肪がほとんどないため、低エネルギー・低脂肪であることが特徴。

## スキムミルクのメリット

★**高い栄養価**…子どもの発育や健康に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が多く含まれているため、子どもの健康づくりに優れている

スキムミルクと牛乳の主な栄養価比較表

日本食品標準成分表 2023年八訂増補版

	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB2 (mg)
スキムミルク 110g →溶かして 1L	37.5	<u>1.0</u>	<u>390.0</u>	1210	0.6	1.8
牛乳 1L	34.0	<u>39.0</u>	<u>630.0</u>	1135	0.2	1.5

★**低価格**…ニュージーランドから無税で輸入しているため低価格(用途は児童給食用に限定)

★**幅広い用途**…粉末のため色々な用途に使用しやすく、給食だけでなく栄養たっぷりのおやつ作りにも最適！

★**保存が容易**…粉末のため賞味期限の短い牛乳に比べ、変質しにくく常温での長期保存(賞味期限は製造から33ヶ月)が可能



### チャック付のアルミ袋

- ・湿気を通しにくい
- ・酸化させにくい
- ・遮光性が高い
- ・保香性が高い

## 園での活用

園では、おやつに使う牛乳をスキムミルクに替えたり、ヨーグルトを作っています。  
今回は園でのヨーグルトの作り方を紹介します♪

スキムミルクとお湯(43～47℃)をダマにならないよう混ぜ合わせたあと、培養菌を入れてしっかりと混ぜ、ヨーグルトメーカーへ投入！！



ヨーグルトメーカーで発酵、保冷を行い完成！



ヨーグルトメーカー

市販のヨーグルトに含まれる乳酸や酢酸は、食べやすい風味に感じるよう適当な量に調整されています。

ヨーグルトメーカーでは、酸の量を測定しながら培養しているわけではないので、時に酸味を強く感じたり、反対に酸味が抜けたような風味になるのが特徴です。そのため園では、砂糖や果物缶、ジャムを入れて子どもたちが食べやすい仕上がりにしています☆