

# 給食だより 12月

令和7年度 第9号  
社会福祉法人武蔵野会  
北町福祉作業所

今年もあと数日になりました。今年食べる給食もあと数日です。クリスマスと最終日は皆さんが楽しめるメニューを考えています。風邪が流行っているので体調に気を付けて、今年最終日まで元気に登所してくださいね♪

## ■牛乳を飲みましょう■

### 《年末年始はぜひ牛乳を使った料理を！》

毎年のお願いになりますが、冬休み期間やゴールデンウィークなどの長期のお休みは牛乳がたくさん余ってしまいます。

なので今年度も牛乳を使った料理や、牛乳を飲んでいただくことをおすすめしたいと思います♪

### なぜこの時期牛乳が余ってしまうの？

理由は小中学校が冬休み期間に入ってしまうためです。また大晦日やお正月は牛乳を使った料理を作らないので、余りがちになってしまいます。

また、牛乳が余る問題についてどんな取り組みがされているのでしょうか？

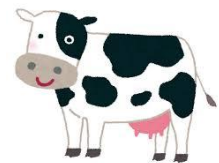
### 《牛乳でスマイルプロジェクト》

農林水産省が立ち上げた、様々な企業が参加しているプロジェクトです。共通のロゴマークを使用して、牛乳製品の消費・拡大に取り組んでいます。

🏠 ホームページ [牛乳でスマイルプロジェクト⇒ https://smile.j-milk.jp](https://smile.j-milk.jp)

お時間がある時に見てみてください♪

「牛乳でスマイルプロジェクト」で検索していただいてもご覧になれます。



たまねぎ、さつまいも、かぼちゃ  
など煮て甘くなる食材は薄味  
でも食べやすいので減塩みそ  
汁の具におすすめです♪



## 《イベントや企業の協力》

先月は牛乳をメインにしたイベントが東京で行われました。全国の牛乳飲み比べや、酪農家になった気分『酪農掃除体験』や映画上映など、様々な取り組みを見たり体験したりできるそうです。また、定期的に牛乳に関する研修会なども行っているそうです。

大手コンビニチェーンでは『こども食堂』の一環で酪農について楽しく学べる機会を提供したり、年末年始の期間で牛乳を割引して販売するそうです。

酪農や牛乳の消費について知ってもらう機会があると、年末年始の消費拡大につながりそうですね。牛乳に回せない分はチーズやヨーグルトに加工します。作業所でも年始明けの給食では普段より少しだけ牛乳を多めに使ったメニューを提供したいと思います。お楽しみに♪

## ●かんたん♪減塩メニュー●

今回は牛乳を使った簡単な減塩みそ汁です♪作業所でも人気があるメニューなのでぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

材料：1人分⇒4人分〜が作りやすいです

- |      |                   |
|------|-------------------|
| 好きな具 | 好きなだけ♪            |
| みそ   | 6g (減塩におすすめの分量です) |
| 牛乳   | 100cc             |
| だし汁  | 50cc              |



見た目は  
真っ白ですが  
コクがあって  
美味しいです♪

- ① みそ汁に合う好きな具を人数分切って用意します。
- ② 鍋に水と具を入れて火にかけます。顆粒だしを規定の分量入れて具に火が通るまで茹でます。  
(だしをとっている方は具を鍋に入れたら一緒にひと煮立ちさせましょう)
- ③ みそを溶いたら牛乳を入れて沸騰させないように温めましょう。

年末年始はみそ汁を飲む機会が減るかもしれませんが、ぜひ作ってみてくださいね ♪