

牛乳・乳製品・酪農の話しか出てこない週刊SNS漫画雑誌

日常エッセイ・ファンタジー・ギャグなど、多彩な作品たちがみなさまに“牛乳・乳製品と酪農”の魅力をお届け!

週刊SNSミルク

週刊

毎週**土日**
更新!!!!

いびき

第**2**号

2023年3月発行



結食のいい味は
牛乳・乳製品を飲んで食べて
カルシウム補給!

SNSで人気の
7名の漫画家が
連載リリース!

意田せい

牛乳いばお

2023年話題となった「週刊土日ミルク」第2弾が登場!

毎週土日に公開！

日本初、“ミルクにまつわる話だけ”の SNS漫画雑誌『週刊土日ミルク』

SNSで人気の漫画家たちが連載リレー。

「給食のない休日はおうちで牛乳を飲もう」・・・このメッセージを毎週土日にリマインドするために、SNS漫画シリーズ『週刊土日ミルク』が始まりました。第1号となる2023年度は10名の漫画家、第2号となる2024年度は7名の漫画家による日常エッセイ、ファンタジー、ギャグなど・・・多彩な作品たちが、みなさまに“日本の酪農と国産の牛乳・乳製品の魅力”をお届けしました。そんな『週刊土日ミルク』第1号、第2号がそれぞれ冊子に！漫画を読んで酪農や牛乳・乳製品の魅力を感じていただき、「毎日牛乳飲もう！」と思っていただけると嬉しいです。



★週刊 土曜日 WEEKLY **2**

『牛乳パック工作の話』 倉田けい 4

『牛乳とみんなたち』 ぎゅうにゅう 13

『酪農と牛乳』 牛川いぬお 18

『小学生の悩み』 まぼ 27

『トレビアン国産チーズ』 しばひろ 32

『私と牛乳と給食』 パパ頭 35

『牛乳にまつわる思い出のメニュー』 むびー 39

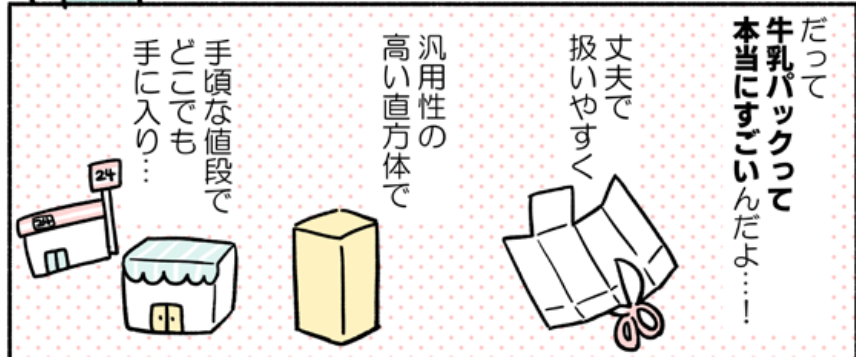
MILK
MANGA
2025

牛乳パック
工作の話

倉田けい



長男が4歳の頃から
ハマってる
牛乳パック電車工作

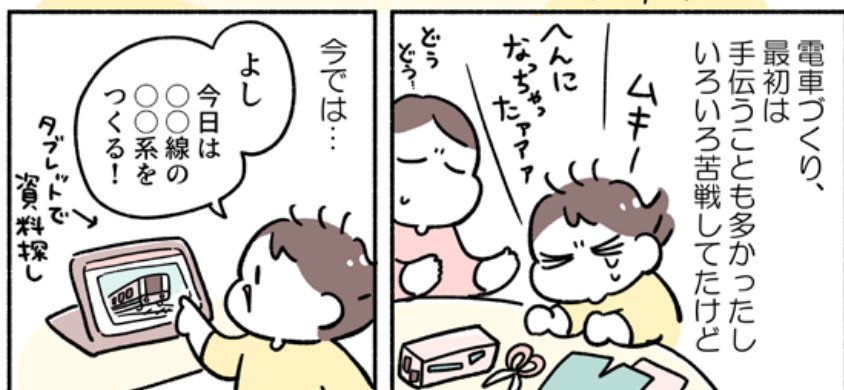


しかもなんと…

牛乳が
入っている！

なんて
お得なんだ!!

※逆



それから
もうひとつ変化が

電車が止まる
駅が欲しいねえ



よし、
作るか!



工作への
フットワークが
軽くなった!



どう作る?

ダンボールで
つくる

〇〇駅の
ホームドアは
透明のどこ
あるけど
どうしよう

クリアファイル
切って貼るのは?

いい
ねえ!!



そして
完成



ダンボール

茶色をザラザラ



水性油性ペン◎
でもうすい色は
書いても見えない



牛乳パック

白くてつるつる(防水)



水性ペン△(はじく)
油性ペン◎



こうして
いろんな素材を
扱っていくと

素材ごとの
特徴が見えてくる

工作って、
創造力とかによさそうとか
なんとなく思ってたけど

おうまさ
つた!!
とか



素材と向き合って
いろんな方法試して
都度最適解を探していくこの感じ

かく対象



牛乳パック



ダンボール



画用紙

かく手段



水性ペン



油性ペン



えのぐ



クレヨン

どの組み合わせが
いいかな?!

理科ちっくな
学びも多いな
と思う



そして
いわゆる
廃材だからこそ
どんどん試して
挑戦できる!

まあ
とりあえず
やってみなよ

あ!
かけないわえ!

じゃあ
やっぱり
ダンボールに
する

とか



牛乳パックを
きっかけに
息子の世界が
どんどん
広がっていく

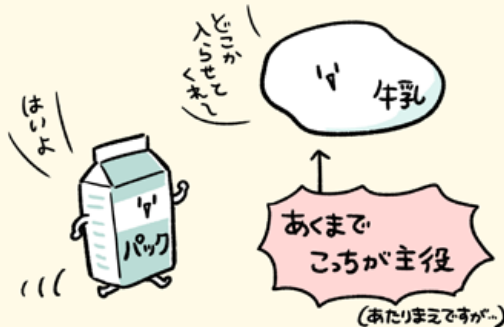
つぎは
あれを試みる!



グルー

牛乳パックって
もちろん

牛乳という
飲み物ありきの
「容器」なんだけどさ、



牛乳を、
その鮮度を保ちつつ
効率的に
消費者に届けようと
研究された紙容器が、

結果的に
子どもの創作や
成長を促してるって、
すごいことだなあ



こういう、
元々の目的じゃないけど
結果的にプラスを
生み出してる

みたいな関係、
素敵だな：





牛乳出してくれる
牛さんや
酪農家さんは
もちろん

パックに
詰めるひと

運ぶひと

売るひと



買って飲んで
園に寄付してくれる
ひとがいるんだよなあ







おわり

MILK
MANGA
2025

牛乳と
みんなたち

ぎゅうにゅう



先日、出先で急に牛乳が
飲みたくなって、パック牛乳
を買った



ゴクゴク

牛乳うまっ



名前を「ぎゅうにゅう」に
しているのでも「牛乳好きなん
ですか?」ってちくちく聞か
れるけど、

牛乳が好き
なんですか?

あまり大きい声では言えな
いけど別にそんなことはない

牛乳は常備しているけど
いつもカフェオレにしたリ
ミルクティーにしたリ甘いやつ
で飲んできた。



あま〜

しかし「ぎゅうにゅう」を名乗り
出して約15年にして突然
純粋に牛乳にハマって
しまいました。



牛乳ってこんなに
おいしかったっけ、
昔から?

移動中いつもコーヒー
飲んでるけど、最近
は牛乳になっている。



濃厚牛乳

いつも買ってるのじゃなくて
もっと濃厚そうなやつを
買ってみた。



めちやうま



甘いパンに
めちやうま...

ちょっと課金する
だけでこの満足感...



のうこうめちやうま牛乳...

クリビッ
クリビッ



旦那が
「デカコップで
牛乳が飲み
やすいと
わ...」



牛乳について質問



カワイイ

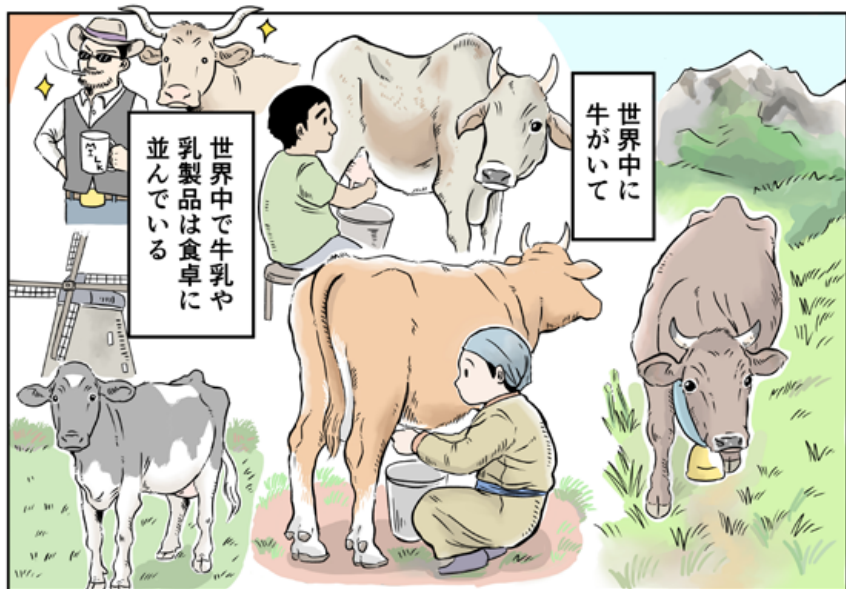
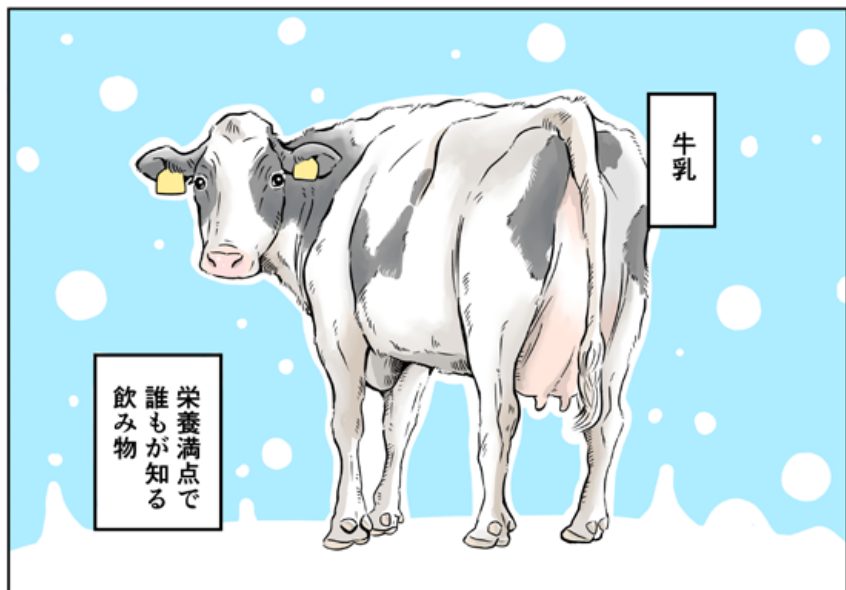


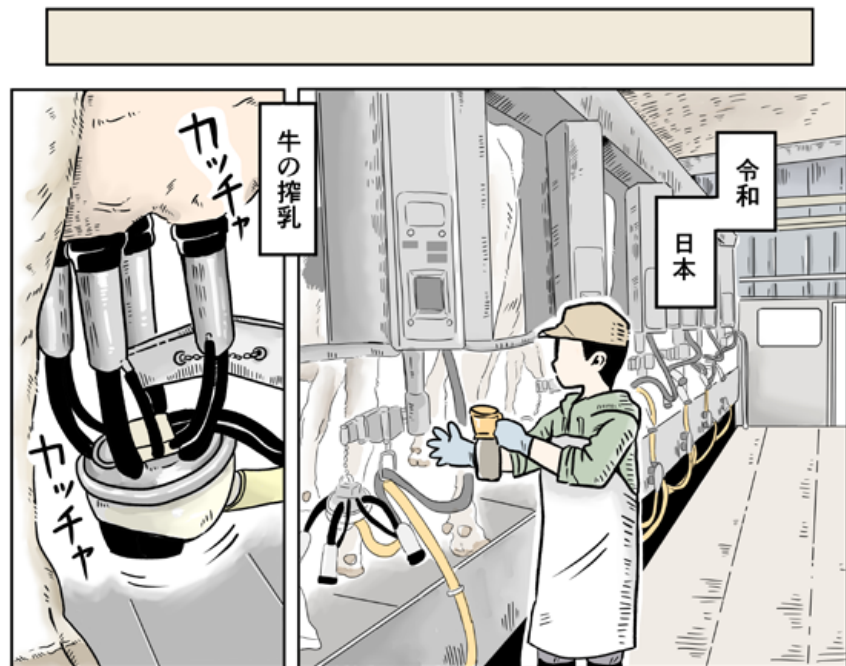
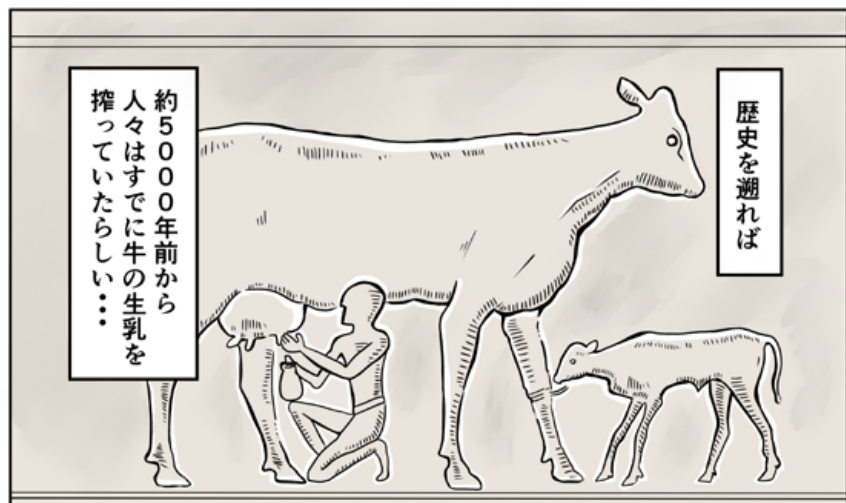
MILK
MANGA
2025

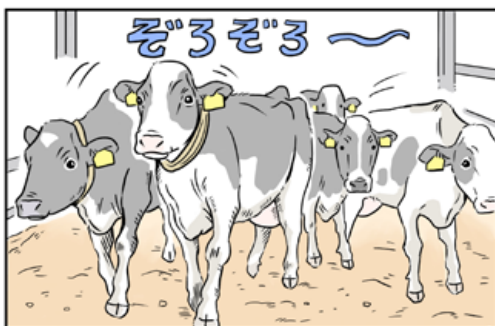
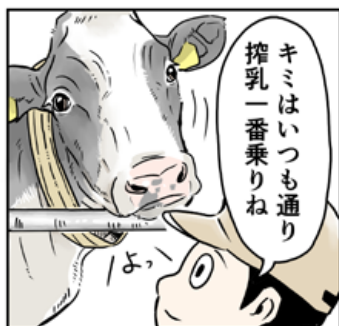
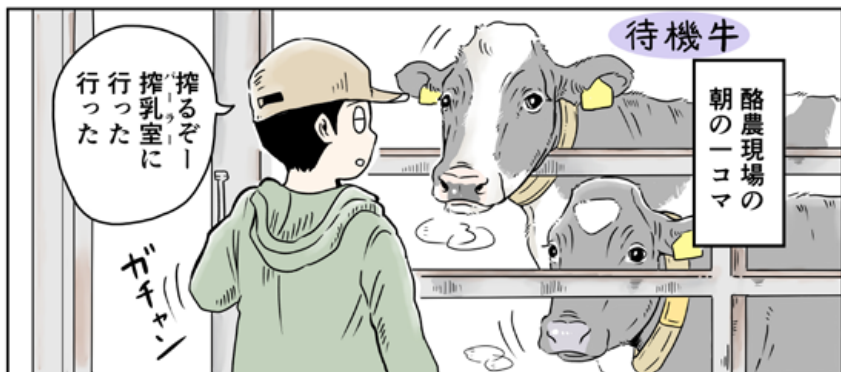
酪農と牛乳

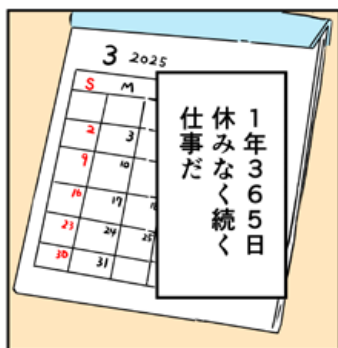
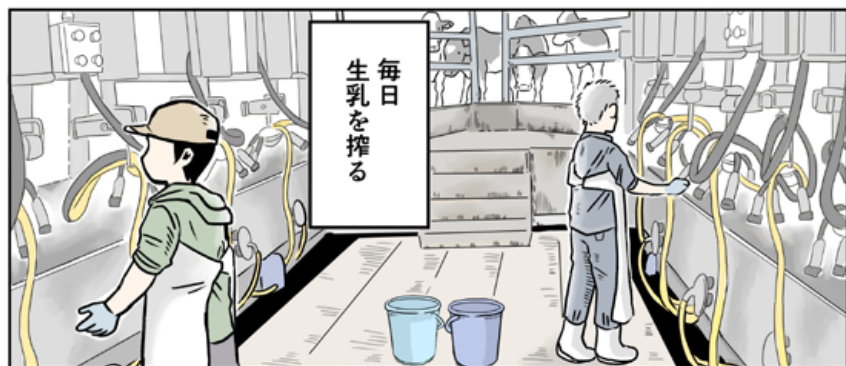
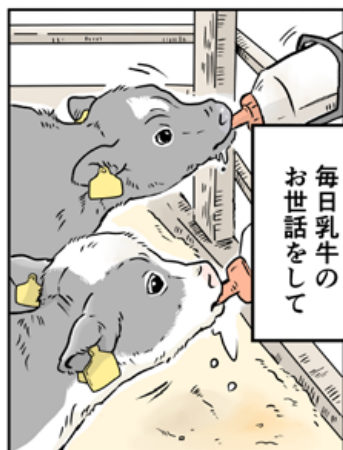
牛川いぬお

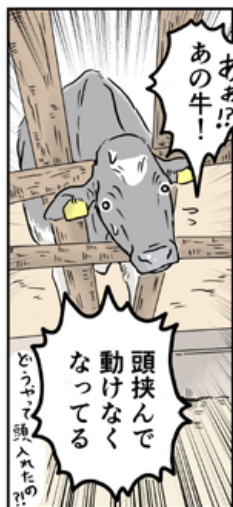


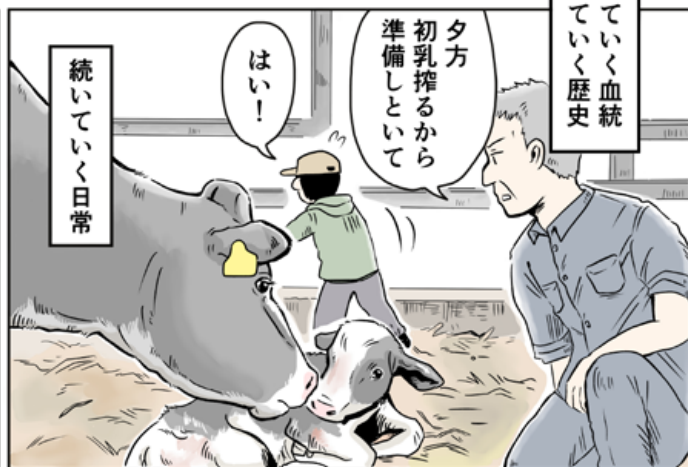
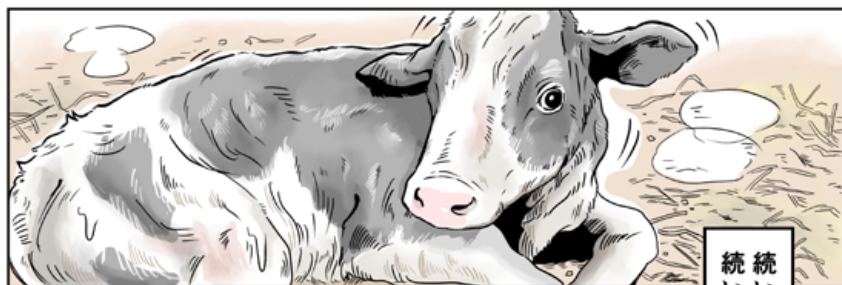




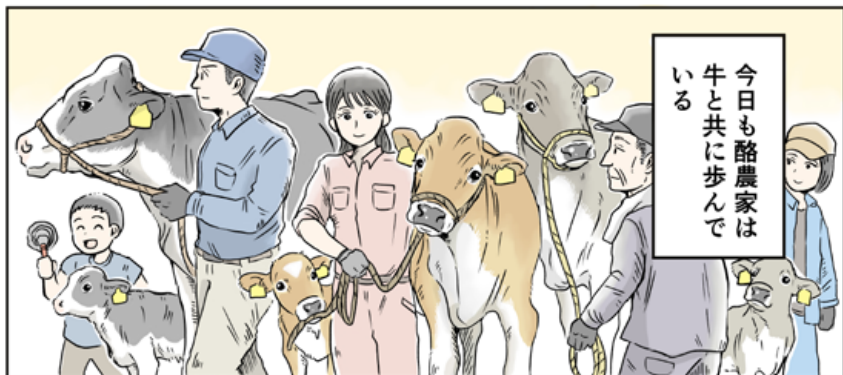












MILK
MANGA
2025

小学生の悩み

まぼ



小学生になった息子。

すこし落ちこんで帰ってきた日。



今日えまちゃん

お熱でお休みだったから



給食で牛乳余って...
牛乳じゃんけんしたの...

うん

うん



そしたら...
しゅんくんが

うん





次の日は元気に帰ってきた。

ただいまー!!
ねえ!! 聞いて!!

ダイナマイトに
勝つ技 教えてもらった!

これ。

ダブルダイナマイト。

小学生アホすぎ。

その後、「ホワイトダイナマイト」「ブラックダイナマイト」が
開発され、牛乳じゃんけんは普通のルールに戻ったそう。

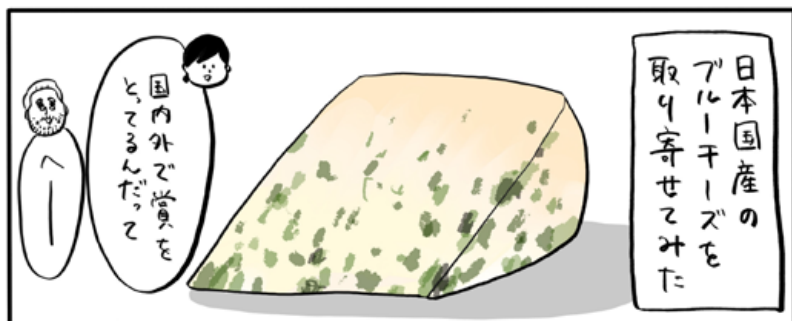


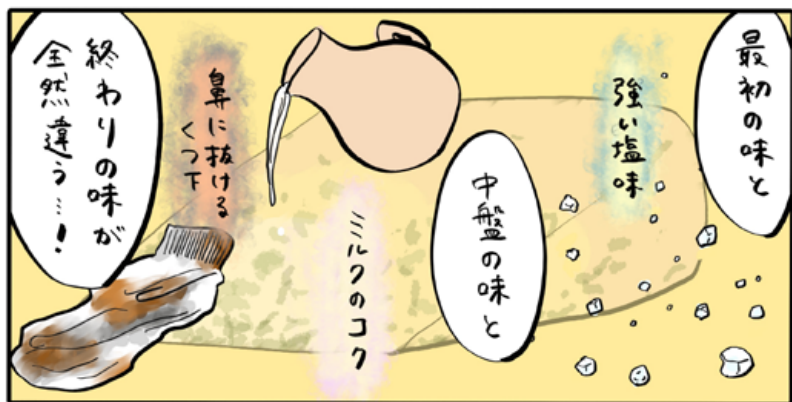
MILK
MANGA
2025

トレビアン
国産チーズ

しばひろ





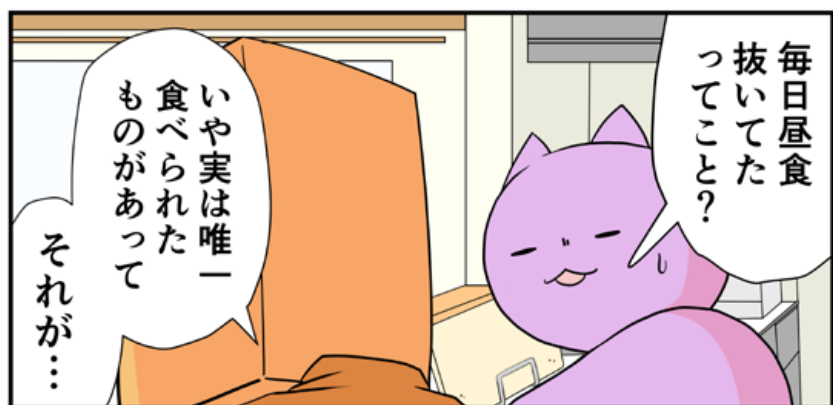
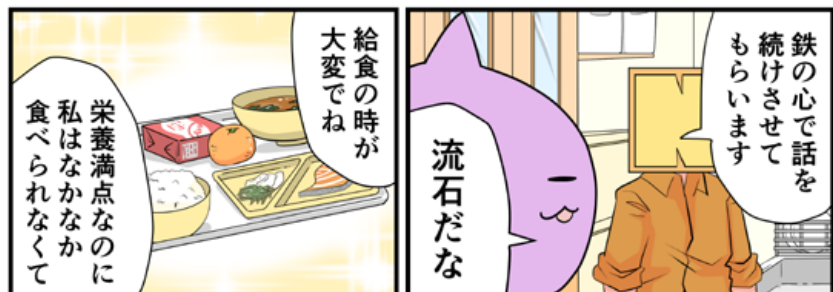
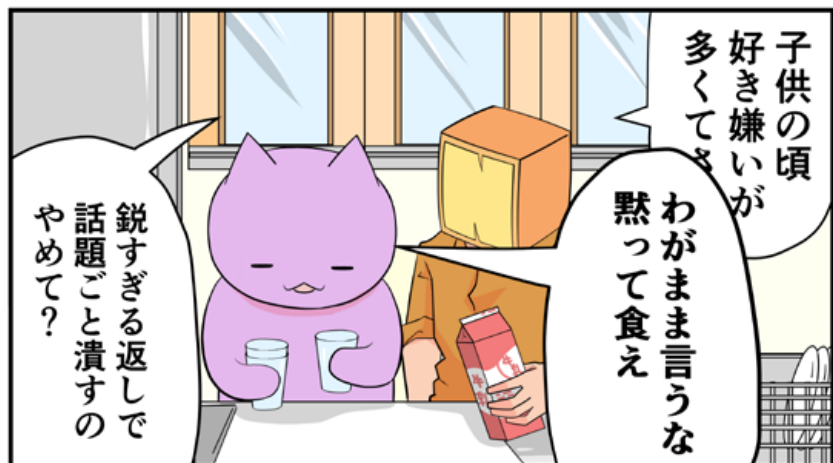


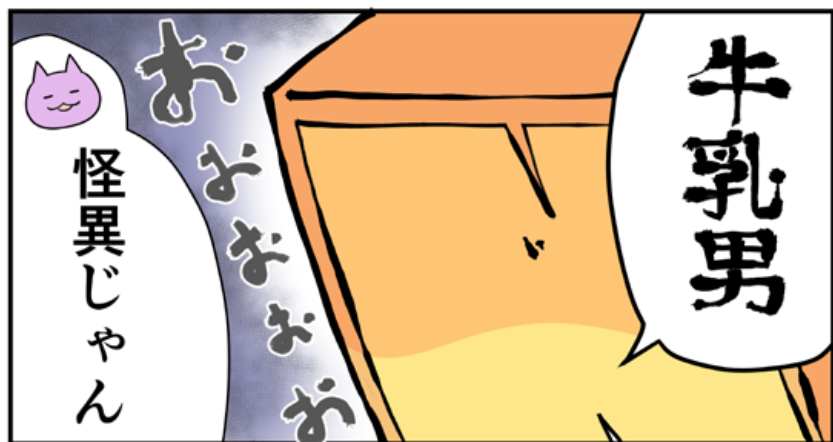
MILK
MANGA
2025

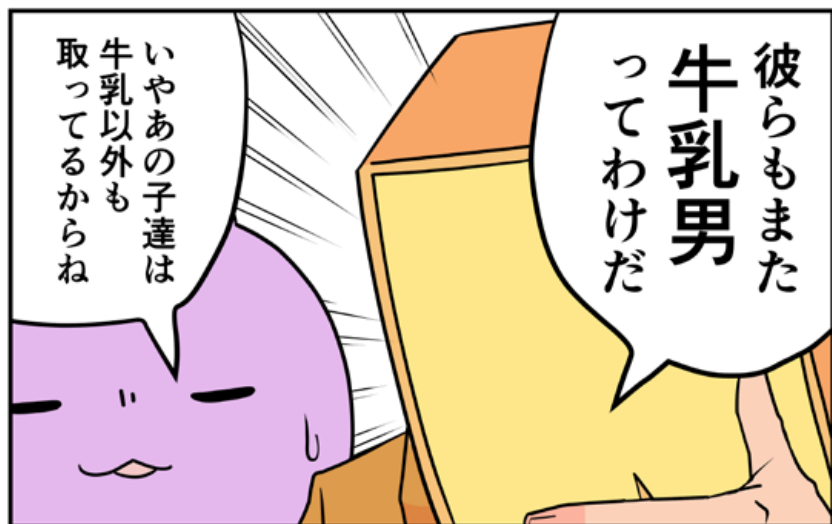
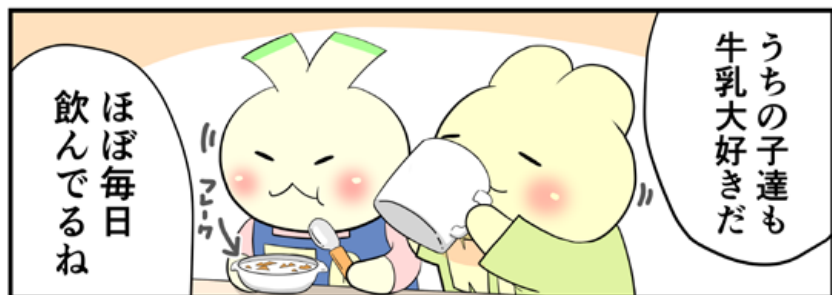
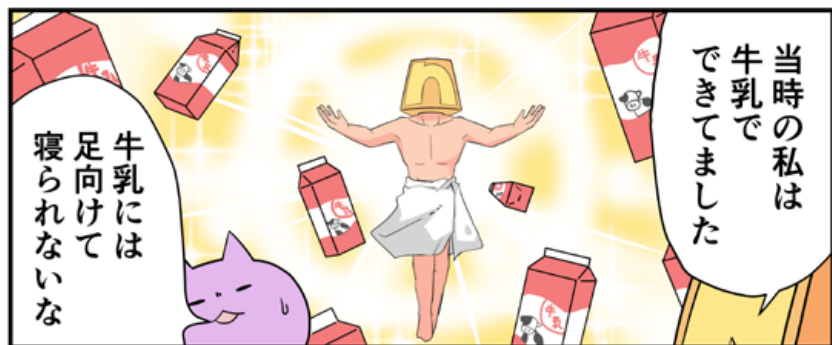
私と牛乳と給食

パパ頭









MILK
MANGA
2025

牛乳にまつわる
私の思い出の
メニュー

むびー





そして15年後
新婚むびー

お母さんのように
ホワイトソースを
作るはずが…

牛乳に浸った
粘土のようなものができた

多少小麦粉の入れすぎ？
あと牛乳一缶に入れた？

ホワイトソース作りって
こんなに難易度
高かったんだな…

その点
お父さんの
コーンスープは
簡単で良いな

全部ぶち込んで
煮るだけ!!!

お父さんの
コーンスープ

つば
コーン缶
+
クリーム
コーン缶
+
牛乳
+
コンソメ
塊こしら

父のコーンスープ

朝ごはんによく出てくる



シャバシャバしてあげて!
これはこれぞすぐおいしい!
一瞬でできす。

母のコーンクリーム
スープ

夜ごはんによく出てくる



ホワイトソースとコーンを
混ぜて作るとろりとして
濃厚なスープ。超おいしい!
作るのが時間がかかる。

そんな訳で、うちの実家では
2種類のホワイトソースが
ありました

父のコンソースープは
子ども達にも大人気で
よく作るメニューです



牛乳があれば
絶対作ってる
気がする

ありがとう
お父さん!



ちなみに
ホワイトソース
作りは
合でモ
サキです



そして週末の朝、
起きるとだいたい



ん
この匂いは

夫がホットケーキを作っています

おはよう



おバヨ

また
作ってるの

夫の
ホットケーキ



決まってる

好きで毎週作ってる
んじやなくて、
いつも次男に
要望されるから!!

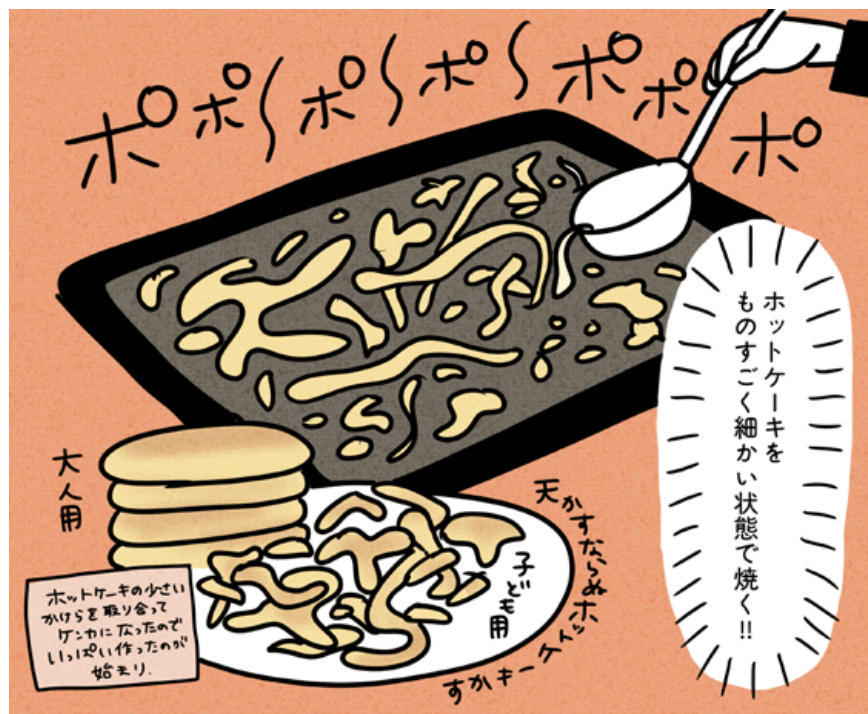
イッショニ
ツテルノ



ホットケーキ
大すぎ次男(1)

ありがとう

そんな子供の要望に
合わせて行った結果、
うちのホットケーキは
少し変わってて...





給食のない日は、
おうちで牛乳を飲む。

ミルクがあなたにできること。

カルシウムの吸収率が高く、良質なたんぱく質も豊富な牛乳は、子どもからシニアまで
みんなにうれしい栄養素が手軽に摂れる食品です。毎日の健康と体づくりのために。
コップ1杯の牛乳をプラスすることから、食生活を変えてみませんか。

牛乳で
スマイル
プロジェクト

小・中学生の子どもたち



給食のない日は、おうちでミルク 大切な栄養をしっかりと摂ろう

育ちざかりの体にとって大切な栄養のひとつが、丈夫な
骨や歯をつくるカルシウム。学校が休みの日はおうちで
牛乳を飲んで、必要な量をしっかりと摂りましょう。

1日あたりのカルシウムの推奨量 給食がない日の摂取量 (単位:mg)



高校性・大学生のみなさん



美容もスポーツもミルクにおまかせ 栄養バランスも改善します

生活習慣が変化して栄養が偏りがちな年代には、手軽な
牛乳がおすすめ。“牛乳=太る”は誤解で、美容やスポーツ
のための体づくりをサポートしてくれます。

「10～20歳代」1日あたりのカルシウムの推奨量と摂取量 (単位:mg)



子育て世代のみなさん

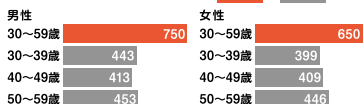


忙しい日々をミルクがサポート

手軽&効率よく栄養補給できます

たんぱく質が手軽に摂れてカルシウム吸収率も高い牛乳
が、子育てや仕事で多忙な毎日を応援します。腸活や免疫
機能の調整、将来の骨粗しょう症の対策にも。

「30～50歳代」1日あたりのカルシウムの推奨量と摂取量 (単位:mg)



シニア世代のみなさん

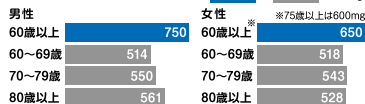


ミルクの栄養で健やかな毎日を

免疫機能も整えてくれます

低栄養になりがちなシニアには、カルシウムとたんぱく
質と一緒に摂れる牛乳がぴったり。骨折やフレイル、サル
コペニアを予防して元気にすごしましょう。

「60歳以上」1日あたりのカルシウムの推奨量と摂取量 (単位:mg)





みかんヨーグルトミルク

Mandarin Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳 200ml ●プレーンヨーグルト 適量
- みかん 果汁用2個、果肉用1個★

- ①果肉用みかんの皮をむき、果肉をグラスに入れる。
- ②果汁用みかンを絞って牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、①のグラスに注いで完成。

★みかんの大きさで調節してね!



いちごミルク

Strawberry Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳 200ml ●いちご 適量

- ①いちごと牛乳を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ②グラスに①を注いで、果肉をのせて完成。

いちごを
多めに入れるのが
おすすめ!



はちみつレモンヨーグルトミルク

Honey Lemon Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳 100ml ●プレーンヨーグルト 200g
- はちみつ 適量 ●レモン 適量(輪切り)

- ①牛乳とヨーグルトをしっかり混ぜてグラスに注ぐ。
- ②はちみつに漬けたレモンを、①にのせて完成。

ミントを添えると
大人向けに♪



ホット抹茶ミルク

Hot Matcha Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳 200ml ●抹茶 小さじ1

- ①ボウルに抹茶を入れる。
- ②温めた牛乳を少しずつ加えて、泡立て器でよく混ぜる。カップに注いで完成。

甘くしたい時は、
砂糖小さじ2を
①で加えてね



食生活に取り入れやすい身近な牛乳・乳製品

牛乳



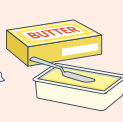
ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



スキムミルク



アイスクリーム



Webサイト

土日ミルク

お問い合わせ

一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ

✉ milkday@j-milk.jp



給食のない休日
は、
おうちで牛乳を飲もう。



**土日ミルクは、子どもたちのカルシウム不足の解決を目的に、
学校給食がない日も牛乳を飲むことを促進する取り組みです。**

ご家庭での牛乳飲用・利用の促進のため、学校や地域などと連携し、食育プログラムのデータ提供や、牛乳にまつわる話だけのSNS漫画雑誌、週末の料理の新定番となるレシピ、ロゴやイベントツールの提供、そのほか土日ミルクの活用事例などを公開しています。

土日ミルクが誕生した理由

給食のない日、子どもの1日に
必要なカルシウムは不足してます



牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素。しかし今、1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量(650～1,000mg)に対して「給食のない日」は小中学生で200～470mg(牛乳180～530mLほど)も不足しています。そのためにすべきことは1つ。それは…
給食のない休日は、おうちで牛乳を飲むことです！

牛乳1杯で1日に必要な
カルシウムの1/3※を摂取できる！

※小学校3年生男子の場合



牛乳1杯につき、なんと1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂取できます。このことから、土日や祝日など学校がお休みの日にも、おうちで牛乳を飲む習慣をつけると良いです。しかし、こういう習慣はかんたんにつくものではありません。そこで様々な形で啓発していくために、「土日ミルク」を立ち上げました。

お問い合わせ



一般社団法人Jミルク
コミュニケーショングループ

✉ milkday@j-milk.jp

ウェブサイト





「土日ミルク」をやってみよう!



DOWNLOAD

色々な場所で土日ミルクをつかってみよう!

使ってみる

土日ミルク ロゴ・ポスター・動画



土日ミルクのロゴマーク・ロゴタイプのセットや、学校やイベントなどで活用いただけるポスター、リーフレット、動画を制作しました。

\\ ご自由にダウンロード下さい! /



DOWNLOAD

土日ミルクのイベントツールを
使ってみよう!

使ってみる

イベント活用ツール



これまで実施してきたイベントのツールと運営マニュアルを公開!ダウンロードして活用ください。



土日ミルクフェス
を開催しました!
過去のイベント内容は
こちらをご覧ください。



DOWNLOAD

牛乳を通して子どもたちの考える力を育む
授業プログラム・教材資料配布中!

使ってみる

なりきり広告クリエイター



「なりきり広告クリエイター」は、広告クリエイターに子どもたちがなりきり、相手に伝える工夫を考える過程の中で、つくる楽しさを分かち合いながら、教科を越えて総合的に学べる授業方式です。

INTERVIEW

「土日ミルク」を活用いただいた皆様の声 土日ミルクを創るヒト

使ってみる



「土日ミルク」を活用いただいた皆様の取り組みを取材するシリーズです。全国各地のさまざまな事例をぜひご覧ください。

ENJOYING



土日の牛乳を 漫画でリマインド! 週刊土日ミルク



「給食のない休日はおうちで牛乳を飲もう」。このメッセージを毎週土日にリマインドするために、SNS漫画を発信!電子書籍もあり!



土日手軽に簡単に作れる 土日ミルクレシビ



休日にも忙しなくても、子どもには栄養のある食事をしてほしい...!牛乳・乳製品を使うことで栄養面もサポートできるレシピです。



専門家に聞く、 牛乳飲用の大切さ 土日ミルクコラム



牛乳飲用の大切さを専門の先生方に解説いただくコラムコンテンツです。様々な観点から牛乳の良さを深堀りしていきます。



アウトドアでミルクを楽しもう! 土日ミルクキャンプ



アウトドアシーンで楽しめる牛乳・乳製品もたくさんある!「ロングライフ牛乳」と「スキムミルク」を使ったアウトドアの楽しみ方をお伝えしています。

週刊 土日ミルク



給食のない休日は、
おうちで牛乳を飲もう。