

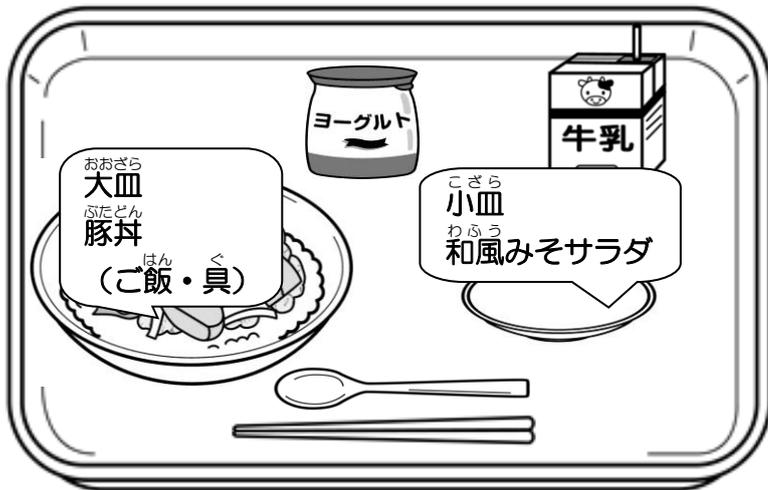


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちすいようび
令和6年5月15日水曜日

きょう 今日は「ヨーグルトの日」



ぎゅうにゅう おな
牛乳と同じで、からだのもとに
なるたんぱく質、ほね は
骨や歯のもとに
なるカルシウムがたっぷり♪



きょう 今日は、「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトの良さを世界に広め
たロシアの免疫学者 ギリヤ・メチニコフ博士の誕生日にちなんだ
記念日です。そこで、今日のデザートは、ヨーグルトにしました。

ヨーグルトは、牛乳を長く保存できるように生まれた食べ物で
すが、保存性が上がる以外にも「いいこと」がたくさんあります。

- ① 牛乳の乳糖が分解され、少なくなるので、牛乳を飲んで、
お腹がゴロゴロする乳糖不耐症の人もお腹を壊しにくい。
- ② 牛乳の栄養に、発酵することで生まれる「酵素」がプラスされ
る。(酵素は、体が栄養素を吸収するために必要です。)
- ③ 乳酸菌が腸内環境を整え、お腹すっきり & 免疫力アップ!
ヨーグルトの健康効果を感じるには、毎日食べるとよいそうです。

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ ぎゅうにゅう
米 牛乳

キャベツ

ちばけんさん たもの
ふなばししさん こまつな にんじん
船橋市産→小松菜 人参

