

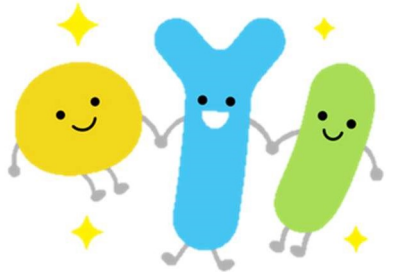
今日の おすすめ

きょう きゅうしょく とうじょう 今日はヨーグルトが給食に登場

にゅうさんきん はい
ヨーグルトには乳酸菌が入っています。



乳酸菌



にゅうさんきん
乳酸菌ってなんだろう・・・？



にゅうさんきん わたし ちょう なか よ はたら
乳酸菌は、私たちの腸の中で良い働きをしてくれ
る「善玉菌」のひとつです。



にゅうさんきん はたら
乳酸菌の働きとは・・・

にゅうさん ぶっしつ
「乳酸」という物質をつくり
ます。この「乳酸」は腸の中
の雑菌や有害な菌の働きを抑
えます。また免疫力を
高めたり、アレルギー反応をや
わらげたりします。



①食べるヨーグルト

プレーンヨーグルト



ぎゅうにゅう を にゅうさんきん
牛乳などを乳酸菌
で発酵させただけのもの。

ハードヨーグルト



プレーンヨーグルトを
寒天やゼラチンで固めたもの。

ソフトヨーグルト



きとう 砂糖やフルーツを加えたデザート感覚のヨーグルト。

②飲むヨーグルト



はつこうご 発酵後、固まったヨーグルトを「かくはん」し液状にしたドリンクヨーグルトです。甘味料、果汁などを加えることもあります。

③フローズンヨーグルト



はつこう 発酵したヨーグルトを「かくはん」しながら空気をふくませて冷凍させたものです。凍っていても、乳酸菌は決められた数、生きています。