

本日の おすすめ



乳酸菌の働きとは・・・

「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。



きょう 今日はヨーグルトが給食に登場

ヨーグルトには乳酸菌が入っています。

乳酸菌ってなんだろう・・・？

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。

？



①食べるヨーグルト

プレーンヨーグルト



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



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



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



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。