

1月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・担々スープ
- ・トリニータ丼
- ・元気ヨーグルト



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの		エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの		
牛乳	(大分県産)	ごはん	(宇佐市産)	人参	(大分県産)
豚肉	(九州産)	サラダ油		キャベツ	(福岡県産)
鶏肉	(九州産)	片栗粉		チンゲン菜	(熊本県産)
ヨーグルト		砂糖		もやし	(日田市産)
		春雨		白ねぎ	(豊後高田市産)
				にら	(大分県産)
				しょうが	(長崎県産)

ぱくぱくだより

【元気ヨーグルト】

ヨーグルトは牛乳から作られる乳製品です。さて、ここでクイズです。牛乳になにを加えるとヨーグルトになるのでしょうか。

- ①カルシウム ②乳酸菌 ③酢

…答えは②乳酸菌です。牛乳に乳酸菌を加えて温かいところにおくと発酵されてヨーグルトができます。乳酸菌は私たちの腸にも存在していて、外から入ってきた菌や毒を追い払ってくれる頼もしい存在です。

