

# きょう きゅうしょくひとくち 9/23(水) 今日の給食一口メモ

きょう  
今日のひとくちメモは、「ヨーグルト」についてです。

ヨーグルトは、<sup>にゆうさんきん</sup>乳酸菌の力を使って<sup>ぎゆうにゆう</sup>牛乳を<sup>はっこう</sup>発酵させて作ります。ヨーグルトに含まれている<sup>にゆうさんきん</sup>乳酸菌や<sup>きん</sup>ビフィズス菌などは、<sup>なか なか</sup>お腹の中にある<sup>あいだ</sup>間、<sup>わる</sup>悪い菌が増えるのを抑えてくれたり、<sup>なか</sup>お腹の中の<sup>かんきょう</sup>環境を整えてくれたり、<sup>わたし</sup>私たちの<sup>からだ</sup>体の中で<sup>なか</sup>働いてくれています。また、<sup>みなさん</sup>みなさんのような<sup>せいちょうき</sup>成長期にとっても大切な<sup>たいせつ</sup>カルシウムもたくさん入っているため、<sup>せつ</sup>積極的に<sup>きよくてき</sup>食べてほしい食品です。<sup>しよくひん</sup>給食では、<sup>ごはん</sup>ご飯やおかずで<sup>たり</sup>足りない<sup>えいよう</sup>栄養を<sup>おぎな</sup>補うためにデザートをつけています。デザートまで、<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べて<sup>せいちょう</sup>グングン成長しましょう。



きょうの  
もりつけ

# きょう きゅうしょくひとくち 9/24(木) 今日の給食一口メモ

きょう  
今日のひとくちメモは、「納豆の栄養」についてです。

納豆は、<sup>大豆</sup>大豆に<sup>なつうきん</sup>ナットウ菌をつけて<sup>はっこう</sup>発酵させたものです。納豆には、<sup>からだ</sup>体を作る<sup>たんぱく</sup>たんぱく質と、<sup>ビタミンB1</sup>ビタミンB1が多く<sup>ふく</sup>ふくまれているので、<sup>ごはん</sup>ごはん<sup>と</sup>と<sup>あ</sup>あ<sup>えいよう</sup>えいよう<sup>の</sup>の<sup>バランス</sup>バランスがと<sup>ても</sup>ても<sup>よ</sup>よ<sup>く</sup>く<sup>な</sup>な<sup>ります</sup>ります。また、<sup>よる</sup>夜に<sup>なつとう</sup>納豆を<sup>た</sup>食べると、<sup>ね</sup>寝ているうちに<sup>けつえき</sup>血液をサラサラにしてくれる<sup>こうか</sup>効果もあると言われて<sup>い</sup>います。

納豆は、<sup>ネバネバ</sup>ネバネバしたり、<sup>におい</sup>においが<sup>苦手</sup>苦手な人も<sup>おも</sup>いますが、<sup>みなさん</sup>みなさんの<sup>からだ</sup>体にとっても<sup>よい</sup>良い<sup>た</sup>食べ物です。<sup>苦手</sup>苦手でも<sup>まず</sup>まずは「ひとくち」!<sup>ちようせん</sup>挑戦してみましょ。



きょうの  
もりつけ