

献立ひとくちメモ

5月12日(水)



ヨーグルトのお話です。

今日の給食のデザートは、人気が高いフルーツたっぷりヨーグルトが登場します。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。牛乳に何を加えるとヨーグルトになるでしょうか？

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いて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。病気とたたかってくれる菌なので、「善玉菌」と呼ばれています。逆に、体に病気を起こす菌のことを「悪玉菌」と言います。