

# 稲中ランチタイム通信

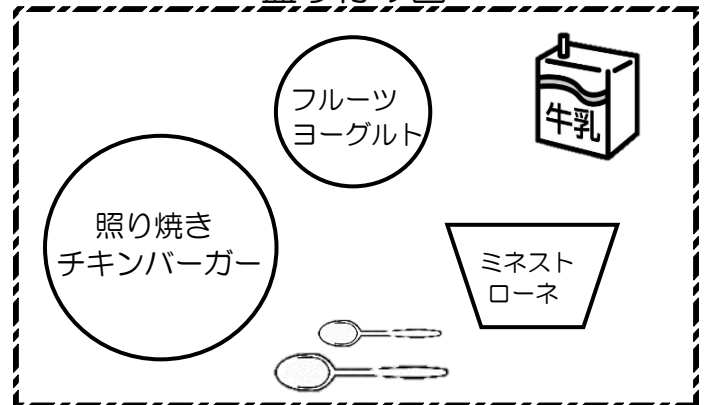
9月19日(木)

## 今日の献立

照り焼きチキンバーガー  
ミネストローネ  
フルーツヨーグルト  
牛乳



## 盛り付け図



## 『ヨーグルト』について

ヨーグルトは牛乳などを原料として、乳酸菌で発酵させて作ります。

私たちの腸内には1000種類以上、約100兆個の細菌が存在しています。

腸内細菌は、体に有益な働きをする「善玉菌」と、悪い影響を及ぼす

「悪玉菌」、健康なときはおとなしいが、体が弱ったときに悪い働きをする

「日和見菌」に大きく分けられます。善玉菌の代表といえば、乳酸菌や

ビフィズス菌です。これらは腸を健康に保ってくれる働きがあり、善玉菌

と悪玉菌のバランスを調整する作用もあります。

## 先生からの食育コメント

乳酸菌は牛乳に含まれる糖分(乳糖)を分解して乳酸を作り出します。

牛乳に含まれるカゼインというたんぱく質は酸によって固まる性質があり、

乳酸がカゼインを固めるためヨーグルトができあがります。