

9月15日（火）

きょうは、デザート“ヨーグルト”についてのお話です。

“ヨーグルト”は、乳^{にゅうさんきん}酸^{さん}菌^{きん}という微生物^{びせいぶつ}によって、たんぱく質^{たんぱくしつ}な
どの栄養^{えいよう}成分^{せいぶん}が細^こかくなっているので、身体^{からだ}に吸^{きゅう}収^{しゅう}されやすくな
っていて、牛乳^{ごうにゅう}に比^{くら}べておなかがゴロゴロすることが少ないです。さ
らに、牛乳^{ごうにゅう}に比^{くら}べて栄養^{えいよう}成分^{せいぶん}がギュッと濃^{のう}縮^{しゆく}されているので、カル
シウムも多く摂^とることができます。カルシウムは、成長^{せいちやう}期^きのみなさん
には特^{とく}に欠^かかせない栄養^{えいよう}素^そですので、できるだけ多く摂^とるようにし
ましょう。