

## 3月7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、にゆうさんきん乳酸菌というびせいぶつ微生物によって、たんぱく質などのえいようせいぶん栄養成分が細かくなっているので、からだ身体にきゆうしゆう吸収されやすくなっていて、牛乳にくら比べておなかがゴロゴロすることが少ないです。さらに、牛乳にくら比べてえいようせいぶん栄養成分がのうしゆくギュッと濃縮されているので、カルシウムも多くと摂ることができます。カルシウムは、せいちようき成長期のみなさんにはとく特にか欠かせないえいようそ栄養素ですので、できるだけ多くと摂るようにしましょう。