

2月20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
^{えいようせいぶん}どの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^と摂れるように
しましょう。