

# ヨーグルト

平成 30 年 8 月 29 日  
北空知圏学校給食センター

今日のジュレヨーグルトに使用しているヨーグルトは一已町にあるMOMO工房で作っています。MOMO工房のご主人は深川市で酪農を営んでいるので、しぼりたての新鮮な牛乳をたっぷり使って作っています。



ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。乳酸菌はおなかの調子を整える働きをします。さらに牛乳から作られているので、骨を丈夫にするカルシウムもたくさん含まれています。



善玉菌が体の免疫機能を活性化させることにより、かぜをはじめとする感染症を防ぎ、乳酸や酢酸などが、病原菌の活動をおさえて食中毒になりにくくします。