



今日の給食



7月16日(木)



今日のこんだて

- 豚キムチ丼
- ピーフンスープ
- ヨーグルト

- 麦ごはん
- 牛乳

発酵食品のはなし

キムチやヨーグルトなどの発酵食品には、「善玉菌（乳酸菌）」がたくさんいます。善玉菌は、腸の中で悪い菌の増えるのをおさえ、おなかの調子を整えてくれます！

●キムチ

主に「乳酸菌（ラクトバチルス属）」が多く含まれています。ピリ辛のキムチは、食欲をアップさせるだけでなく、乳酸菌が腸内環境を良くして、免疫力を高めるサポートをしてくれます！



●ヨーグルト

「乳酸菌（ブルガリア菌やサーモフィルス菌など）」が含まれています。乳酸菌は、腸の中で善玉菌を増やし、便秘の予防や肌の調子を整えるのにも役立ちます。「腸は体の中のもうひとつの脳」とも言われるほど、大切な役割をしています！



こってりした豚キムチと
さっぱりしたビーフンスープの
組み合わせが最高だね！

