

食育ニュース

12月19日(土)

軽く混ぜてから、
よそってください。

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

アップルヨーグルト

皿なし

カレーミートドリア

深皿

やさい
野菜スープ

腸は“**第二の脳**”と言われ、神経細胞が多く集まっています。腸を元気に保つことが、健康の大きな秘訣です。

ヨーグルトには**乳酸菌**が、りんごには**ペクチン**が豊富に含まれています。ペクチンは、“**乳酸菌のエサ**”です。そのため、りんごとヨーグルトの組み合わせは、**乳酸菌がよりパワーアップ**し、**腸内環境にダブルの効果**が発揮されます。

腸内環境は、**精神面**や**肌の状態**にも影響します。

しっかり食べて腸から心身ともに元気にしましょう。



給食室の様子



りんごは砂糖とレモン汁でコンポートにし、ヨーグルトに加えました。



土曜日でも頑張るみなさんに少しでも喜んでもらえるよう、調理員さん一丸となり、手の込んだドリアを作ってくださいました。