

軽く混ぜてから、
よそってください。

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

アップルヨーグルト

皿なし

トマトのカレーミートドリア

ポトフ

深皿

りんご×ヨーグルトでダブルの効果!



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



トマトベースのミートソースを作り、カ
レー風味のドリアに仕上げました。



角切りにカットしたりん
ごをコーンポーションにし、ヨ
ーグルトに加えました。

