

12月 13日 (金) 今日の盛り付け

大皿：ポークカレーライス

大碗：フルーツヨーグルト

小碗：シーザーサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。 ヨーグルト



「ヨーグルト」という言葉は、諸説ありますが、トルコ語でヨーグルトを意味する『ヨウルト (yogurt)』に由来していると言われています。ヨーグルトの言葉の起源があるともいわれるトルコは、酪農大国であり、ヨーグルト、バター、チーズはトルコ料理には欠かせない食材です。

ホエイ(乳清)とは、牛乳からチーズを作るときに出る副産物です。チーズの生産過程で作られたホエイの大半は廃棄されていますが、飲む点滴と呼ばれるほどあらゆる栄養素が含まれており、最近ではその栄養価、美容効果が注目されています。ホエイに含まれる栄養素はたんぱく質(ラクトフェリン・ α ラクトアルブミン・ β ラクトグロブリン・血清アルブミン・免疫グロブリンなど)、必須アミノ酸(体では作れないアミノ酸)、カルシウム、ビタミン、ミネラル乳酸菌などが多く含まれています。

ホエイのタンパク質に含まれるラクトフェリンは、母乳に多く含まれているタンパク質で、鉄分と結合して体内に吸収しやすくする。酸化作用の強い活性酸素の働きを抑える。骨密度を改善し、骨の健康を保つ。腸内善玉菌のビフィズス菌を増やす。体に有害な細菌の活動を抑制する。内臓脂肪を低減させる。などの効果が期待されています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪