

ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させた「発酵食品」です。牛乳などが主原料のため良質なたんぱく質やカルシウムが含まれています。また、乳酸菌によりおなかの中をきれいにする働きがあります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



フルーツヨーグルト*○★ 牛乳○

五目あんかけ

わかめサラダ

焼きそば★○*

*○★