



# 給食ニュース

令和7年1月21日(火)

## ブルーベリーヨーグルト

今日のデザートは、「ブルーベリーヨーグルト」です。ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌や酵母を加えて発酵させた食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中で悪い菌を減らし、良い菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと免疫力アップし風邪予防になります。

## 今日の献立



ビーンズドック

ブルーベリーヨーグル

かぶのたまごスープ



いと口目は野菜から。