

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・スパゲティミート
ソース・フルーツヨーグルト」です。

ミートソースといえば、トマト。トマトには

うま味成分であるグルタミン酸が、ほか

の野菜より多く含まれています。このグ

ルタミン酸は、種のまわりのゼリー状の

部分に多いのが特徴です。

また、ヨーグルトは乳に乳酸菌を加え、

発酵させた乳製品で、乳酸菌はおなか

の調子を整えてくれる効果があります。