



ヨーグルト

ヨーグルトは、牛乳から作られます。大昔に、ヨーグルトを皮の袋にいれておいたら、偶然入り込んだ「乳酸菌」によって、酸味のある白いかたまりができたそうです。それがヨーグルト誕生のきっかけです。

ヨーグルトには「カルシウム」が多くふくまれます。「カルシウム」は皆さんの骨や筋肉などの「からだをつくるもと」になります。残さず食べて、元気な体を作りましょう！

