

どうなる???

ぎゅうにゅう

す

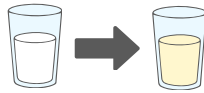
牛乳にお酢をいれてみよう

★★ワイズ★★

あたた ぎゅうにゅう す い ま
温めた牛乳にお酢を入れて混ぜると、どうなるでしょう



ぎゅうにゅう きいろ
1. 牛乳が黄色になる



しろ とうめい えき
2. 白いかたまりと透明な液にわかれる

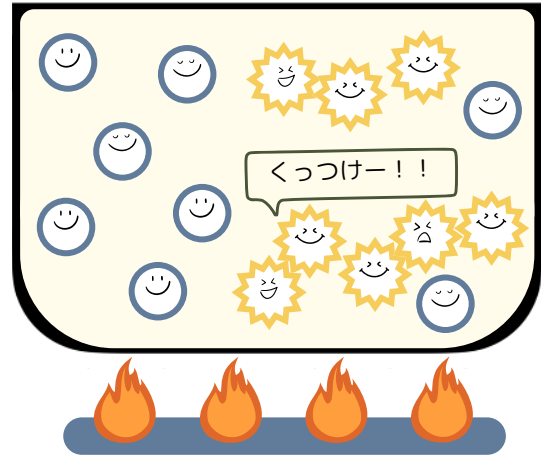
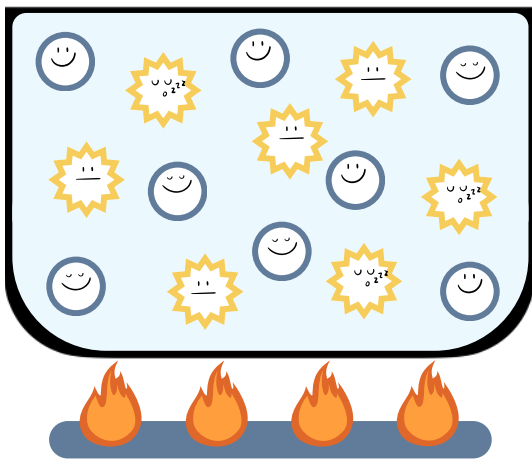
3. プリンみたいにプルプルになる

こたえ： _____

あたた ぎゅうにゅう す い ま
温めた牛乳にお酢を入れて混ぜると・・・

😊 ... ホエー

☀️ ... カゼイン



ぎゅうにゅう しつ みず なか ひろ
牛乳のたんぱく質の1つであるカゼインは、いつもは水の中でバラバラに広がっています。
そこにお酢（すっぱい液）を入れると、ぎゅーっとかっついて、
しろ とうめい えきたい
白いかたまりと透明な液体にわかれるんだよ。

ここで出来た白いかたまりがチーズ、とうめい えき にゅうせい
透明な液は乳清（ホエー）というよ。

ぎゅうにゅういがい しつ ねつ さん す えき かた せいしつ
牛乳以外のたんぱく質にも、熱や酸（酸っぱい液）で固まる性質があるよ。

なるほど～！

たしか、たまごやお肉が火を通すと固まるのも
たんぱく質が固まるからだよね！



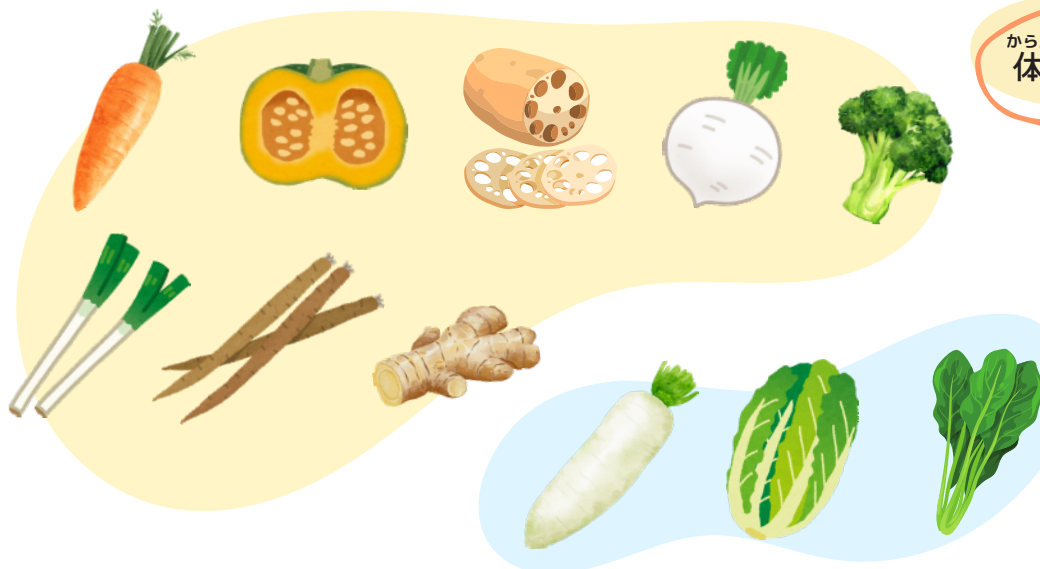
えい よう ~栄養だより~ ぶゆやさい 冬野菜のちから??

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症にかかりやすい
季節になりました。今年はインフルエンザが去年よりモはやく
流行し、すでにかかってしまった人もいるかもしれません。

冬の寒さに負けず、健康に過ごすためには冬野菜のちからが大事!!
冬野菜をたくさん食べて、楽しいクリスマスやお正月を過ごそうね☆



ぶゆやさい 冬野菜にはどんなちからがある?



からだ あたた 体を温めるちから

めんえきりよく たか 免疫力を高めるちから

はもの すいぶん おお 葉物は水分が多いので、
なま つめ しょうたい た 生や冷たい状態で食べると
からだ ひ ちゅうい 体が冷えてしまうので注意

ぶゆやさい さむ じぶん こお すいぶんりょう へ
冬野菜は寒さで自分が凍らないようにするため水分量を減らし、
ぶんえいよう たくわ きび ふゆ こ
その分栄養をたくさん蓄えて厳しい冬を越えます。

たくわ えいよう
この蓄えた栄養のビタミンEやビタミンC、β-カロテンなどには、
ち なが よ からだ あたた
血の流れを良くして体をぽかぽか温めるちからや、
めんえきりよく からだ まも たか
免疫力(体を守るちから)を高めるちからがあります。



ことし とうじ がつ にち 今年の冬至は12月22日です

ひ ねん よる なが ひ
この日は1年でいちばん夜が長い日です。
とうじ ひ からだ あたた た
冬至の日には、体を温めるためにかぼちゃを食べたり
ゆづ湯に浸かると風邪をひかないと昔から言われています。
ゆ つ かぜ むかし い
しっかり体を温めて寒さを乗り越えていきましょう!

