

食育だより



令和5年
2月号

(毎月19日は食育の日)

川口市立差間小学校

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。



腸内環境を整える強い味方!
発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

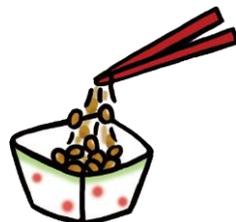
●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●漬物(ぬか漬)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



☆かわった形の大根グランプリ☆

差間小の給食の食材でお世話になっているフレンドショップオオヤマさんより、かわった形をした大根をいただきました。そこで、子どもたちに好きな形やかわいい、かっこいいなど、一番好きな大根を選んでもらいました。1位は、足を絡ませたような、少しセクシーな形をした大根でした!大きく、まっすぐ伸びる大根を作るとは、大変な苦勞があるそうです。



1月のレシピ紹介

すいとん

<材料(4人分)>

- | | | | |
|-------------|--------|--------|----------|
| •ぶたもこま肉 | … 40g | •卵 | … 1/2個 |
| •大根(いちょう) | … 50g | •牛乳 | … 20g |
| •にんじん(いちょう) | … 1/3本 | •水 | … 20g |
| •はくさい(短冊切り) | … 葉3枚 | •小麦粉 | … 60g |
| •ほうれん草(2cm) | … 1/2株 | | |
| •塩 | … 小さじ1 | •だしのもと | … 小さじ1 |
| | | •しょうゆ | … 大さじ1/2 |

すいとん

<作り方>

- 鍋に水を入れ、ぶた肉・大根・にんじん・はくさいの茎の順に茹でる。
- 沸騰し、食材に火が通ったら、バター状にしたすいとんを、スプーン 1/2 杯ですくいながら入れていく。
- 調味料、はくさいの葉・ほうれん草を入れて、味を調えたらできあがり。

<コメント>

すいとんの水等は、調節してください。すいとんは、食糧不足だった戦時中に作られていました。当時は、野菜も入れず、すいとんと少しの塩だけの味気ない汁だったそうです。