



給食時間にも、「新しい生活様式（感染症予防）」を取り入れ、約1年になります。従来、お友達や先生とたのしく食べる時間が、前を向きもくもくと給食に向き合う時間になりました。我々にできることは、「もくもくと食べたくなる」ような給食を提供することだと考えています。今年度も残すところ約2ヶ月、全力で給食を作っていきますので、よろしくお願いします。



## 発酵食品ってすごい！

大学生時代、「ぬか漬け」専門の定食屋さん実習でお世話になりました。その店で働く女性の方々はびっくりするほど肌がきれい、中には「30年風邪を引いていない」と話してくれた方もいました。当時、「発酵食品の力って、実はすごいかもしれない」と感じたことをを思いだし、今回「発酵食品のよさ」をお伝えしたいと思います。



### 発酵食品とは

“発酵”とは、動物や植物等の食材に、人為的に微生物（細菌・カビ・酵母）を加えて分解させることです。この独特な過程を経ると、**もともと原材料にはなかった新しい栄養素が生まれたり、栄養素が数倍に増えたり**するなど、原材料よりパワーアップするのです。原材料と微生物の組み合わせによって、発酵の際に生じる物質が異なり、効果も違ってきます。肌をきれいにしたり、腸内環境を整え免疫を高めたり、食べ物のうま味や栄養価がアップしたり、保存効果が高まったりするなど、様々な効果があります。身近な発酵食品の効果を3つ紹介します。



### ★ 納豆

原材料の大豆も栄養価の高い食べ物ですが、発酵して納豆になるとエネルギー代謝を助けるビタミンB12が増えます！！また、発酵により、血をさらさらにしたり、ネバネバ成分が生まれ、**肌の潤いを保持する効果が高**くなります。また**腸内の善玉菌を増や**してくれるため、便秘予防にもなります。

### ★ ヨーグルト

発酵により、原材料の牛乳よりもカルシウムやビタミンB2の量が増えています。また、乳酸菌の働きにより、非常に消化がよく、ヨーグルトに含まれるオリゴ糖・乳糖は腸内の善玉菌を増やす作用があり、お腹の調子を整えるのもってこいの食品です。



### ★ みそ

みそは、たんぱく質を多く含む「大豆」が原材料です。大豆は、栄養価は優れている反面、加熱調理を行っても消化吸収がよくなるという難点があります。しかし、大豆は発酵・熟成し「みそ」になることで、格段に栄養素の吸収がアップします。**みそ大さじ2強（みそ汁3杯）を食べれば、豆腐半丁分の大豆たんぱく質が吸収できる**こととなります。さらに、大豆にはたんぱく質だけでなく、**血圧やコレステロールを下げる働きやガン予防に効果のある栄養素も**含まれています。



発酵食品の中でも、日本人が昔から受け継いできた、大豆を原材料とする発酵食品は、エネルギー代謝や肌をきれにするビタミンB群や腸内環境を改善する善玉菌が特に増えており、さらに、私たち日本人の体質に合っているので、オススメです！！1日1品、発酵食品を食べることから始めてみませんか？

## 1月24～30日は「全国学校給食感謝週間」です！

1月26日には、給食委員会の児童による給食感謝集会が実施され、宮崎県のおいしい食べ物クイズや調理員さんへのカレンダー贈呈が行われました。コロナの影響で動画による会となりましたが、給食委員会児童の準備により、心のこもった集会になりました。給食室では、カレンダーを眺めながら「また、がんばっていきましょう！」と調理員さん達が話していました。ありがとうございました！！



### からあげアレンジメニュー「揚げ鶏のねぎソースかけ」

《材料 4人分》

- ・鶏肉（もも） 150g
- ・酒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・ねぎ お好みの量
- ★しょうが 小さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★さとう 小さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ・いりごま 小さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉を酒・塩こしょうで下味をつけし、片栗粉をつけて揚げる。
- ※ ビニール袋に入れると洗いが減ります
- ③ ねぎを輪切りする。（ソース用）
- ④ フライパンにねぎと★の調味調を入れ、少しに煮詰める。（タレ完成！）
- ⑤ 揚げた唐揚げをフライパンに移し、タレを絡め、いりごまをふりかけ完成！！
- ※ 多く作る時は、ボウルで混ぜ合わせてもOK！