



いただきます～す！



ご入園・ご進級おめでとうございます！



新年度がスタートし、早くも一ヶ月が経ちましたね。新しいクラスやグループでの活動は慣れたでしょうか。今までとは違う雰囲気や環境に戸惑う子どもたちも多いと思いますが、少しずつ慣れていってほしいと思います。

食を通して子どもたちの成長のサポートができるように、栄養たっぷりのおいしい給食を作っていきたいと思っています。

『一年間どうぞよろしくお願いたします。』

4月のお誕生会献立

- 筍ご飯
- 鮭のレモンしょうゆ焼き
- ひじきサラダ
- みそ汁

※お誕生会が4月16日(金)から4月30日(金)に変更されたため、お誕生会の献立の写真は5月のお便りに掲載します。



発酵食品のこころがすごい！

◇発酵&発酵食品とは？

発酵…様々な微生物が食品の成分を分解することによって起こる現象

発酵食品…発酵を利用して、作られる食品(納豆やヨーグルトなど)のこと。たんぱく質やでんぷんが微生物によって分解されると、アミノ酸やブドウ糖になって、元々の食材にはなかった独特の旨味や風味、においや色などが生まれる。



◇発酵食品の3つのすごいところ

①免疫力がつく

免疫力とは生体が本来持っている自然治癒力のこと。免疫力が高ければ風邪やインフルエンザにかかりにくく、かかっても自分の力で自然に治すことができる。発酵食品には様々な健康効果を持つものがいて、抗酸化作用を高めて、がんや生活習慣病の予防に効果があるとされている。

②便秘が解消し、良い便ができる

腸の中には食物の消化を助けたり、体内に入り込んだ病原体を排除して体を守ってくれたりする腸内細菌がいる。発酵食品を食べることで、この腸内細菌を増やし、腸のバランスを整えることができるので、便通も良くなる。

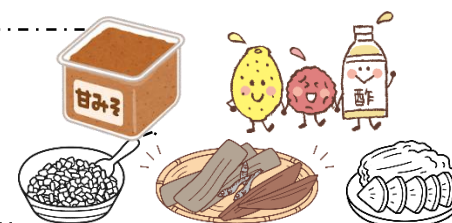
③繊細な味覚が育つ

発酵食品は独特のうま味や甘味があるので、薄味でもおいしさを感じられる。そのため、小さい頃から慣れ親しんで食べられると、繊細な味覚を育てることができる。

◇食べてほしい発酵食品7つ

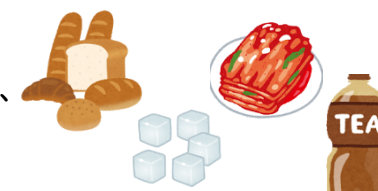
- ①納豆…血糖値の上昇を抑制、コレステロールを低下、血栓を溶かすなどの効果がある。
- ②チーズ…たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含む。少量でも栄養価が高い◎
- ③ヨーグルト…カルシウムを吸収しやすい。アレルギーの予防や症状を軽減する効果も◎
- ④みそ…たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを多く含む健康調味料。
- ⑤かつお節…高たんぱくでビタミンB群などを多く含む。うま味成分たっぷりの食品。
- ⑥ぬか漬け…ぬかの豊富な栄養に乳酸菌や酵母菌が働き、野菜の栄養やうまみがアップ◎
- ⑦酢…強い抗菌作用を持つ。ビタミンB群やミネラルを多く含み疲労回復効果も◎

みそは、ひまわりさんが3月に仕込みをしました！
発酵させるのには時間がかかりますが、
その分完成するのが楽しみでもありますね！



～他にもこれは発酵食品～

パン、ワイン、塩麴、しょうゆ、本みりん、ナタデココ、
タバスコ、塩辛、キムチ、紅茶、ウーロン茶 etc…



いしはら農園

畑ではキャベツやアスパラなど、この季節に美味しい春野菜が採れました！
給食のスープなどに使用しています。

