食育だより　2月

☆毎月１９日は食育の日☆

令和６年２月
秩父第一中学校共同調理場発行

今年の節分は２月３日です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。温かいものを食べるなどして体調管理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能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手軽にとることができる。



●漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB_1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。



作ってみませんか　《ポークビーンズ》

［材料］４人分

大豆（水煮）	１５０g
ぶた肉	１００g
じゃがいも	２００g
たまねぎ	２００g
にんじん	５０g
ピーマン	２０g
にんにく	少々
サラダ油	１０g
トマト水煮	４０g
トマトケチャップ	３０g
塩・コショウ	少々
コンソメ	１こ
水	１５０cc

［作り方］

１じゃがいもはさいの目、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。

２なべに油をひき、弱火でにんにくを炒め、香りが出てきたら、ぶた肉、たまねぎをよく炒める。

３じゃがいも、にんじん、大豆、水を加え煮込む。

４火が通ったら、調味料を入れ、味を整える。

【食育 English】節分

Setsubun is an event that wishes for health and happiness.
（節分とは、健康や幸福を願うイベントのことです。）

On that day, we throw beans while saying "Demon out!, Fortune in!"
（その日は、『鬼は外、福は内』と言いながら、豆まきを行います。）

Afterwards people eat as many beans as their age.
（豆をまいた後は、年の数だけ豆を食べます。）

