給食だより　1月

鶴来第一幼稚園
鶴来第二幼稚園
ナナイロ保育園

冬休みはどのように過ごされますか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられることと思います。お正月休み明け、早寝、早起き、バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう！

日本が誇る発酵食品 「納豆」

大豆を納豆菌によって発酵させて作る納豆は、古くから日本の食卓で親しまれてきた発酵食品の一つです。良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など、大豆に含まれる成分に加え、大豆には少ない脂質代謝に欠かせないビタミンB2を多く含んでいるのが特徴です。他にも、納豆に注目されている成分についてお伝えします！

☆ナットウキナーゼ

大豆を納豆菌で発酵させることによって生まれる酵素で、大豆には含まれていません。ナットウキナーゼは、血管のつまりの原因である血栓を分解する作用があるといわれています。また、血圧を下げる効果もあるそうです。

☆納豆菌

納豆菌は、熱や胃酸に強い性質を持っているため、生きたまま腸に届きます。腸に到達すると、悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やす働きをします。この働きによって腸内環境が整い、便秘解消や免疫力アップの効果が期待できます。

⭐納豆クイズ⭐

納豆の健康効果が発揮されにくい「もったいない食べ方」はどれでしょう？

①熱々のご飯の上にのせて食べる　　②納豆のパックからそのまま食べる

③しょうゆを入れて食べる

ナットウキナーゼは熱に弱いため、熱々のご飯(70℃以上)の上にのせるとダメージをうけてしまいます。ただし、他の栄養成分はほとんど変わりません。ちなみに、納豆の1日の目安量は1パックです。（こたえは①）

鶴来学園の給食施設（第一幼稚園、第二幼稚園、ナナイロ保育園）は、オーガニックレストランJAS認証（有機料理を提供する飲食店等の管理方法）とJONAオーガニックレストランの3つ星を取得しています。

お正月に食べるおせち料理

おせちは、1年の1番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。おせち料理には様々な意味が込められています。

黒豆 「健康でまめに暮らせるように」	**れんこん** 穴があいているので見通しがききます 「先(将来)の見通しが良くなるように」
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、「田畑の作物がよく実りますように」	**きんとん** 「金団」と書き、財宝にみたてて 「豊かな生活がおくれますように」
えび 「腰が曲がるまで長生きできますように」	**昆布巻き** よろ「こぶ」の言葉にかけた縁起物です

お正月、家族そろって日本の伝統ある食文化「おせち」についてお話するのもいいですね。

今月のおすすめメニュー
納豆和え（白菜）

野菜を入れる前に糸を引くようにしっかり納豆を混ぜることが美味しさの秘訣です

〈ざいりょう〉 5人分
大根・・・125g
納豆・・・150g
白菜・・・50g
白すりごま・・・少々
梅酢・・・少々
醤油・・・小さじ１

〈作り方〉
①大根をすりおろし、梅酢をかけておく。白菜は細かく切る。
②ボウルに納豆をあけ、よく混ぜる。
③納豆に大根おろしと白菜を混ぜる。
④醤油を加え味付けをし、最後に白すりごまを加える。