

2月 食育だより

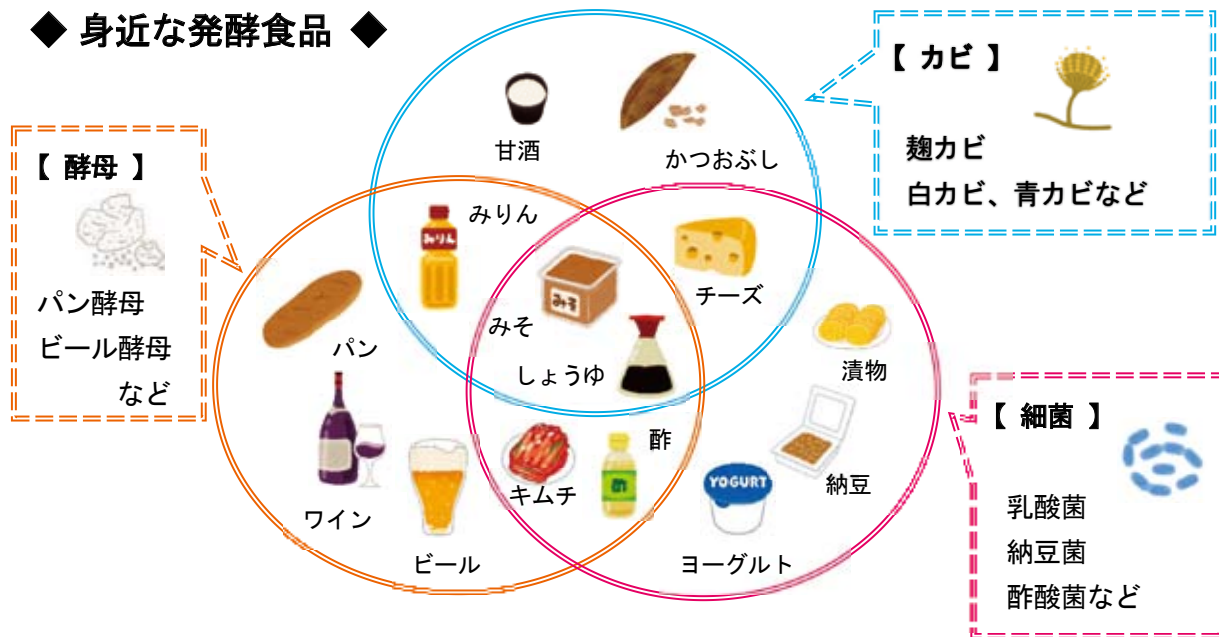
松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザなどの感染症を予防するために、免疫力を高める食事をするとともに、手洗いうがいなどを行いましょう。

発酵食品を食事に取り入れよう

日本の食文化に欠かせない『発酵食品』とは、微生物（乳酸菌や麹菌、酵母など）の働きによって食べ物の成分が変化し、人間の体にとってよい効果をもたらす食品のことをいいます。発酵食品は先人たちの知恵と経験が生み出した食品です。

◆ 身近な発酵食品 ◆



◆ 発酵が食品にもたらすメリット ◆

保存性が高まる

食品中に発酵を促す微生物が増えると、食べ物を腐らせる微生物を寄せ付けにくくなります。また、発酵によってできる酸やアルコールには殺菌効果があり、微生物の繁殖を抑えてくれます。



味わいや香りが増す

微生物の働きで食品の成分が分解されたり、新たな成分が合成されたりして、うま味が増えます。また、生成される香気成分によって、独特な香りやコクが出ます。



健康によい特性が加わる

発酵食品は消化吸収されやすく、免疫力や代謝を高めたりストレス軽減に役立ったりするなど、健康面に大きく関わっています。



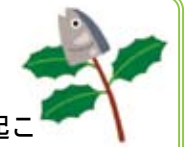
節分



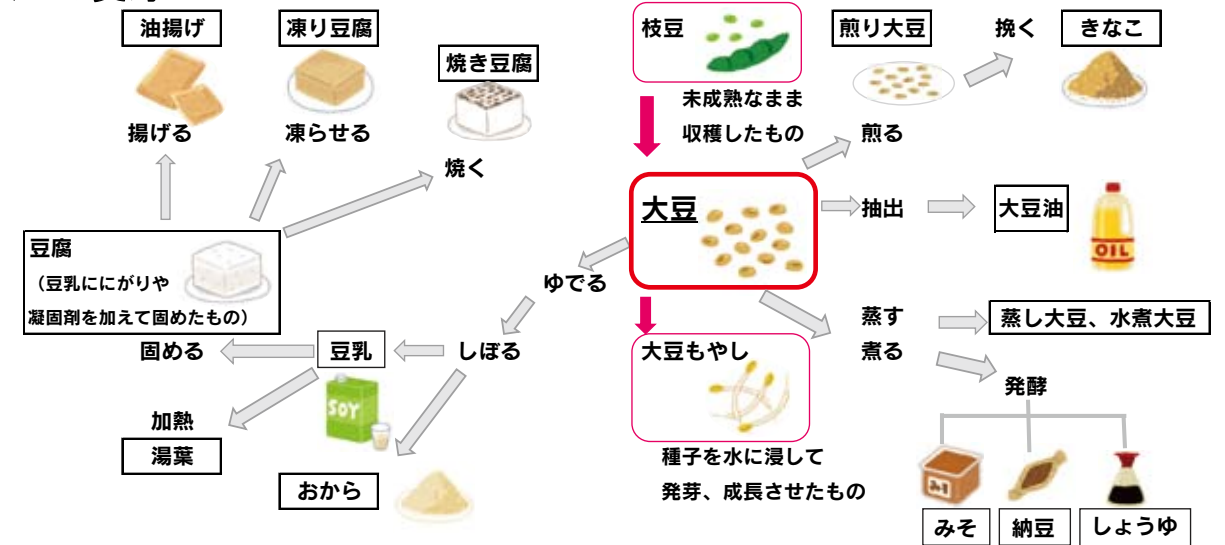
節分とは「季節の分かれ目」という意味で、春夏秋冬すべてにあります。現在では「立春」の前日を指します。

節分に豆をまくのは、季節の変わり目に病気や災害などを引き起こす鬼がやって来ると信じられていて、大豆には邪気を払う力があると考えられていたからです。豆まきの後、大豆を食べることで、その年が縁起のよいものになるといわれています。

また、鬼を追いつめるために、鬼が嫌う柵のトゲと鰯の臭いを組み合わせた魔除けの飾りを家の外に置いて、無病息災を願う習慣もあります。



大豆の変身



今月のこんだて紹介

【秋田県の郷土料理】 きりたんぼ鍋

【材料】(小学校中学年4人分の量)

きりたんぼ	80 g	にんじん	30 g	B	うす口醤油	大さじ 1と1/3
鶏もも肉	50 g	白菜	80 g		砂糖	大さじ 1/2
油揚げ	10 g	長ねぎ	20 g		食塩	少々
乾燥しいたけ	2 g	春菊	15 g		酒	小さじ 1/2
ごぼう	25 g	チキンスープ	40 mL			
		煮干しだし	440 mL	A		

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大、油揚げ、水に戻したしいたけは5mm幅、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、白菜は2~3cm幅、きりたんぼ、長ねぎは斜め切り、春菊は1cm幅に切る。
- ② 鍋にAのだし汁を沸かして鶏肉を入れ、火が通ったら、きりたんぼと春菊以外の材料を火の通りにくいものから順に入れて煮込む。
- ③ 食材に火が通ったら、Bを入れて味を調える。
- ④ ③にきりたんぼと春菊を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。