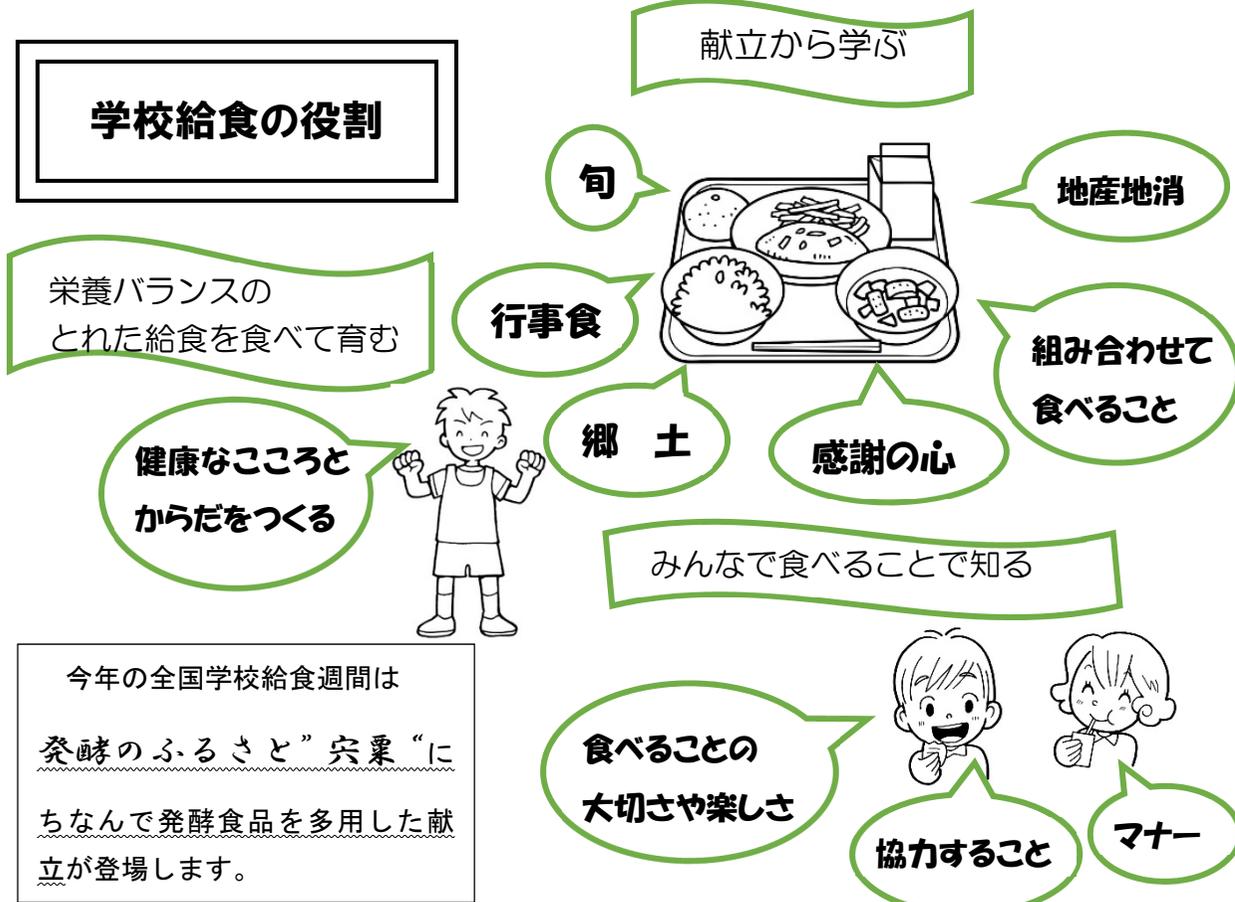


全国学校給食週間が始まります！

『全国学校給食週間』は昭和 21 年に今のような学校給食が日本ではじまったことを記念して決められました。実際にはじまったのは 12 月 24 日でしたが、学校が冬休みなので、一か月後の 1 月 24 日からの一週間が全国学校給食週間と定められ、**学校給食の役割**について改めて考える機会とされています。



宍粟が「発酵のふるさと」といわれる理由

- 「播磨国風土記」に庭田神社（宍粟市一宮町）で初めて「麴」を使用した酒を神様に献上したという記述が残されていること。（日本酒について現存する最古の記述）
- 豊かな山々から生み出される水や米が日本酒や味噌づくりに適していること。

発酵とは？

Q 発酵ってなに？

食べものに、菌や酵母といった微生物が働きかけ、私たちにとって体に良い物質を作ること。

Q 発酵はなぜ良いの？

化学的なものを使わず、自然の力だけで食べ物を風味豊かに、おいしく変化させることができます。また食べものの保存期間を長くする力もあります。

Q 発酵食品にはどんなものがあるの？

みそ・しょうゆ・酢・みりんなどの調味料や、納豆・グルト・チーズ・漬物・塩辛などがあります。また酒・焼酎・ワイン・ビール・マッコリなどの飲み物から生まれています。

発酵食品クイズ！

答えは 次のページに！

Q1 次の中で発酵食品はどれでしょう。

①ひじき ②塩昆布 ③かつおぶし ④ごま

Q2 酢はお酒からつくられている。○か×か。

①○ ②×

Q3 塩こうじにはどんな働きがあるでしょう。

①腸内環境を整える ②食材をやわらかくしてくれる ③食材のうまみを引き出してくれる



給食に登場する発酵食品はこちら！

24日(金):ごはん・塩こうじポトフ・和風ハンバーグ・切干大根のサラダ

使っている発酵食品：塩こうじ・甘酒・酢・しょうゆ・みりん

酢は・・・お酒を酢酸菌で発酵・酸化させたもの。お酒の原料が米なら“米酢”、りんごなら“りんご酢”、玄米なら“黒酢”、ぶどうなら“ワインビネガー”や“バルサミコ酢”になります。血液をさらさらにしてくれたり、疲れをとってくれたり、カルシウムの吸収をよくして骨や歯を丈夫にしてくれたり、毎日の食事に少し足すだけで、良いことがたくさんあります。

27日(月):ごはん・もやしスープ・タンドリーチキン・ひじきサラダ

使っている発酵食品：塩こうじ・酒・しょうゆ・甘酒・酢

甘酒は・・・米麴（蒸した米に麴菌をつけたもの）にお粥と水を加えて保温しながら熟成させたもの。生きる上で欠かせないエネルギー源であるブドウ糖や腸内環境を整える食物繊維やオリゴ糖が含まれています。またそのまま飲むだけでなく砂糖の代わりとしても使えます！

<タンドリーチキンレシピ>

作り方

材料 (小学4年生4人分)

	鶏肉	200g
A	甘酒	大さじ1
	豆乳	大さじ1
	酢	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	塩	1g
	しょうゆ	小さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	パプリカ (あれば)	適量
	にんにく	適量
	しょうが	適量

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② A をすべて混ぜ合わせ、①を 30分～1時間ほど漬け込む。
- ③ 170度にあたためたオーブンで約 20分焼く。

ヨーグルトを使っていないので乳アレルギーの人でも安心して食べられますよ！

2、4、6、8、10、12、14、16、18、20、22、24、26、28、30

24日の発酵食品



28日(火):ごはん・みそ汁・ぶりのしょうゆ焼き・きゃべつの塩こうじ炒め

使っている発酵食品：みそ・しょうゆ麴・塩こうじ・しょうゆ

塩麴は・・・米麴に塩と水を加えて熟成させたもの。消化を助けてくれる消化酵素や疲れをとってくれるビタミンB群が含まれています。肉や魚、野菜に加えると、やわらかな塩味がつくだけでなく、食材のうまみを引き出し、しつとりとやわらかくしてくれます。

いつもの料理の塩を塩こうじに変えるだけで手軽に発酵食品をとることができますよ！

29日(水):ごはん・塩こうじ肉じゃが・納豆・和風サラダ

使っている発酵食品：塩こうじ・しょうゆ・甘酒・みりん・かつおぶし・酢・納豆

みりんは・・・もち米に米麴と焼酎を合わせて発酵させ、数か月熟成させたもの。アルコールが含まれていて、お酒の仲間です。料理をするときはこのアルコール分をとばす（煮切る）ことがポイントです。

かつおぶしは・・・かつおを燻製したあと、カツオブシ菌という麴菌で発酵させたもの。血液をさらさらにしたり、貧血を防いだりする働きがあります。

30日(木):ごはん・みそ煮込みうどん・ちくわの磯辺揚げ・ピリ辛あえ・ぽんかん

使っている発酵食品：みそ・しょうゆ・みりん・酢・トウバンジャン

みそは・・・蒸した大豆に麴と塩を加えて発酵・熟成させたもの。私たちが健康に過ごすために必要なアミノ酸・ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。給食に使っているみそは一宮町でとれた大豆と宍粟市産のお米で給食用に特別に作ったものです。

トウバンジャンは・・・中国料理に欠かせないみそです。大豆ではなくそら豆が原料で、唐辛子や香辛料を入れて発酵・熟成するので、脂肪を燃やす働きがあります。