

# 食育だより

令和5年2月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

2/9

とりにくのからあげ  
はるさめサラダ

きんときにんじんのピラフ  
ABC スープ

多度津町立白方小学校  
テーマは「みんな大好き 栄養給食！」です。  
みんなが食べやすそうな食品や、旬の食品、地場産物を取り入れました。全校生から人気のからあげなどを組み合わせ、「食べたいな」と思える献立にしました。

2/16

げんきサラダ  
ぼんかん

ダイシモチごはん  
ふゆやさいカレーライス

善通寺市立中央小学校  
テーマは「旬のものを使ったおいしい献立」です。  
みんなが食べやすく、好きな献立にしました。カレーライスには、旬の野菜をたくさん入れて栄養バランスを考えました。デザートには、旬のぼんかんを組み合わせています。

### 学校給食レシピ



#### タンタン風うどん

豆乳や練りごまを使った、コクのあるスープです。  
辛みを調整することで、小さいお子さんでも食べられます。

#### 材料（4人分）

- |             |            |
|-------------|------------|
| ・うどん        | 4玉（1玉200g） |
| ・豚ひき肉       | 60g        |
| ・鶏ひき肉       | 40g        |
| A しょうが（おろし） | 小さじ1       |
| ・にんにく（おろし）  | 小さじ1       |
| ・酒          | 小さじ1       |
| ・たまねぎ       | 1/2玉       |
| ・にんじん       | 1/4本       |
| ・チンゲンサイ     | 2枚         |
| ・葉ねぎ        | 5本         |
| ・赤みそ        | 大さじ2/3     |
| ・豆乳         | 120g       |
| B トウバンジャン   | お好みで       |
| ・こいくちしょうゆ   | 小さじ1       |
| ・上白糖        | 小さじ2弱      |
| ・練りごま       | 大さじ1強      |
| ・ごま油        | 小さじ1/2     |
| ・ごま油（仕上げ用）  | 小さじ1       |
| ・昆布         | 8g         |
| ・煮干し        | 8g         |
| ・水          | 650ml      |

#### 作り方

- ① 昆布と煮干しでだしをとる。
- ② 材料を切る。  
たまねぎ…5mmの薄切り  
にんじん…5mmのいちよう切り  
チンゲンサイ…1.5cm幅 葉ねぎ…小口切り
- ③ フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。
- ④ ひき肉に火が通ってきたら、Bを半量加えて、肉に味をつける。取り出す。
- ⑤ ①のだしに、たまねぎ・にんじん・チンゲンサイの順で加え、煮込む。
- ⑥ Bの残り④を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 赤みそ・豆乳・練りごまをあわせて加える。  
※ 赤みそ・練りごまは豆乳またはだしで溶いてから入れるとよい。
- ⑧ 最後に葉ねぎとごま油（仕上げ用）を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ ゆでうどんに、汁をかけて完成。



2月3日は節分の日、4日は立春なので、暦の上では春になりますね。まだまだ寒い日が続きますが、食事のバランスや生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。さて、今月は腸の役割や、腸内環境を整えてくれる発酵食品の良さを紹介します。節分にちなんで、大豆の発酵食品中心になっています！

## 腸は第二の脳 ~腸内環境を整えよう!~

腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官です。消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすいかたさになります。  
近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

### 腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



## 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。この微生物の働きによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが「発酵食品」です。

### ● 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、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



### ● なっとう

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。

