

# 給食だより 1月号



令和3年1月 志村さかした保育園

年も明け、ますます寒さが強くなってきました。十分な休息とバランスの良い食事を摂って、元気に新年を迎えましょう。



## 発酵食品とは？

「発酵食品」とは、微生物の働きによって食品中のでんぷんやたんぱく質が分解されることで人の体にとって良い成分が作り出された食品のことです。食べ物は、酵母、菌、かびなどの微生物の働きで「発酵」や「腐敗」が起きます。「発酵」は、人にとって良い成分を生み出すことで、「腐敗」は人にとって悪い成分を生み出すこととされています。



## 発酵食品の良さ

発酵食品にはたくさんの利点があります。日本や世界では昔から発酵食品が利用されてきました。

### ①長期間の保存ができる

微生物の発酵の力で腐敗の原因となる雑菌が増殖するのを防いでくれるため長期間の保存が可能です。昔の日本には冷蔵庫のように食材を保存するものが無かったため、野菜を味噌で漬けたりぬかで漬けたりし、野菜を長期間保存できるようにしていたとされています。

### ②食品のうま味や甘味を引き出す

微生物の力によって独特の香りが付いたり、食材自体に糖分とアミノ酸を作り出す事で食品に甘味とうま味を足すことができます。味噌や醤油のコクのある風味は微生物によって作られています。

### ③栄養価が高くなる

微生物の働きで発酵する時に作られる酵素によって、食材そのものに無かった栄養素や元々あった栄養素を更に高めるなどの作用があります。例えば発酵食品である納豆は、納豆菌の働きによって普通の大豆よりもビタミンKを多く摂ることができます。

### ④消化が良くなる

微生物の働きによって食材の消化の下準備が整えられているため、人の体に入ってから必要なエネルギーや消化酵素が少なくて済みます。食べすぎた時や体調が悪い時は、発酵食品を食べるのも良いかもしれません。

## 発酵食品の種類

日本だけでも、たくさんの発酵食品が使われています。



<納豆>



<味噌>



<チーズ>



<お酢>



<ヨーグルト>



<漬物>



<お酒>

発酵食品には、免疫を高めたり腸内環境を良くしたりする働きがあります。

これからの寒い時期、風邪を引かないためにも味噌汁を飲んだり納豆やヨーグルトを食べるようにしましょう。