

12がつ

きゅうしょくだより

2021年12月17日

給食室

給食では来月、初登場します！

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜や果物、免疫力を高めてくれるきのこ。栄養のある食事で元気に年越しができるように風邪予防に努めましょう。

つくってみませんか？ 甘酒フルーツヨーグルト

『麴』の発酵作用により、必須アミノ酸といわれる体の健康状態を維持するのに欠かせない沢山の栄養素が含まれています。他にもブドウ糖やビタミンB群など豊富な栄養分が、点滴投与される栄養剤と成分が似ているといわれ、最近によく「飲む点滴」と表現されています。夏は夏バテの疲労回復に、冬は免疫力を高めて風邪予防にと1年を通じて効果が期待できます。

『米麴』を原料としてつくられた甘酒はアルコールは含まれませんので、子どもも安心して食べられます。『酒粕甘酒』にはアルコールが含まれる場合がありますので完全にアルコールを飛ばす必要があります。

発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルト...、など、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや調味料、漬物など、食塩をたくさん含むものも多いので注意を。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう。



材料・作り方 子ども1人分

- ・米麴の甘酒 20g
- ・プレーンヨーグルト 20g
- ・バナナ、キウイフルーツ、りんごなど好きなフルーツ



和えるだけです。好みに甘酒の量を加減しておいしくいただきます！