

こんだて たべもの教室 予定表



1月



令和7年度
糸島市立前原西中学校



毎月19日は
食育の日

令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」

給食に使われる「発酵食品」

発酵食品とは、微生物（カビ、酵母、細菌など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用（＝発酵）した食品のことです。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

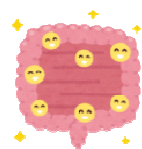
発酵食品を食べると こんないいところがあります

✓ **腸内環境を整える！**

腸内の善玉菌を増やします。

✓ **消化吸収を助ける！**

発酵の過程で食べものが分解されるため、体が栄養を吸収しやすくなります。



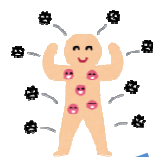
✓ **うま味アップ！**

素材本来の甘味やうま味がアップします。



✓ **免疫力アップ！**

免疫細胞を活性化させる働きがあります。



給食で使用する発酵食品

調味料 →



みそ

たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料

酒 →



野菜 →



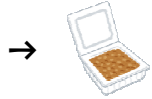
キムチ

ビタミンB群やCによる疲労回復、免疫力向上に役立つ食品

パン →



豆 →



納豆

大豆の栄養をより効果的に吸収できる食品

魚 →



かつお節

うま味成分たっぷり。高たんぱくで、ビタミンBなどを多く含み、栄養価の高い食品

乳製品 →



チーズ

たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み、少量でも栄養価が高い食品

1月の献立より

キムチチゲ

材料（4人分）

- ・ぶた肉 …160g
- ・あつあげ …1丁
- ・白菜 …120g
- ・玉ねぎ …80g
- ・大根 …100g
- ・にんにく …2g
- ・えのきだけ …40g
- ・キムチ …40g
- ・油 …小さじ1
- ・米みそ …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・鶏がらスープ…200ml

作り方

- ①あつあげは油抜きし、1.5cm角に切る。
- ②白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、大根はいちょう切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、えのきだけは2cm幅に切る。
- ④なべに油を入れ熱し、にんにくを加えて香りがたったら、ぶた肉を炒め、さらに②の野菜を加え炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、加熱する。
- ⑥火が通ったら、キムチ、あつあげ、えのきだけを加え、更にひと煮立ちさせ、米みそ、しょうゆで調味する。



発酵食品のキムチとみそを使っています。



※ 臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食 となるよう配慮しています。