食育だより

令和５年度
２月号

令和６年２月１日
台東区立台東育英小学校
統括校長　瀬下　清
栄養士　髙村　真由子

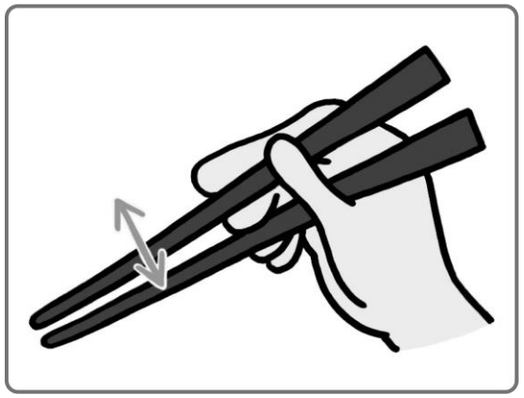
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。

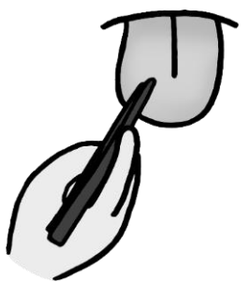


やってはいけないはしの使い方

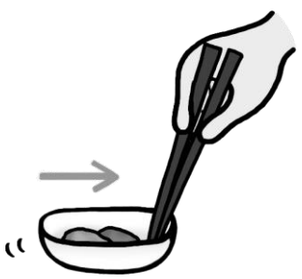
さしばし

さぐりばし

ねぶりばし



よせばし



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。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●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。

●納豆

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。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

●漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

旬の食材一口メモ

八丈島フルーツレモンのお話です

八丈島フルーツレモンは、東京の八丈島でのみつくられている特別なレモンです。普通のレモンより大きめで、酸味が穏やかで皮の苦みが少ないため、皮ごと美味しく食べられます。20日の給食は、これをつかって、レモン蒸しパンをつくります。お楽しみに！