



今月は、試食会がありました。お忙しい中に多数のご参加を頂いてありがとうございました。

じめじめして蒸し暑い日が続いていますね。この時期は体調を崩しやすく、食中毒も発生しやすくなります。衛生管理には十分注意しましょう。

栄養たっぷり！ 発酵食品

私たちの身の回りにはみそ・しょうゆ・酢・キムチ・ぬか漬け・納豆・ヨーグルト・かつおぶし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食材が分解され、変化する現象です。発酵させることで栄養価や保存性が高くなったり、風味が増し、おいしさに深みが出たりします。

食物繊維と発酵食品はとても相性がよく、食物繊維は乳酸菌の増殖を助けて腸内環境を整える働きがあります。ごぼう・いも類・豆類と漬物、みそ、納豆などを組み合わせた日本の伝統の食生活は理にかなっているといえます。

ただし、チーズや漬物、調味料など塩分をたくさん含む食品も多いので注意が必要です。いつもの食事に積極的に取り入れるようにしましょう！

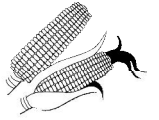


おいしい音 あつまれ！

食べ物に関する音やイメージを表す言葉はたくさんあります。次の言葉からどんな食べ物が思い浮かびますか？連想ごっこをしてみましょう！

あつあつ かりかり がりがり こりこり
さらさら さくさく ぼりぼり しゃきしゃき
とろとろ ぷりぷり ほくほく もちもち

旬の野菜「とうもろこし」



●トウモロコシの栄養価

糖分やでんぷん質など炭水化物を多く含みます。不飽和脂肪酸を豊富に含み、動脈硬化の予防や改善に効果があります。

●美味しいトウモロコシの選び方

トウモロコシは鮮度落ちがとても速く、常温だと24時間で美味しさが半減すると言われています。なので、採れたてかどうかを選ぶポイントとなります。

- ・皮付きで、皮の色が鮮やかな緑色のもの
- ・ヒゲが茶色でふさふさのもの
- ・大きさが揃った粒がびっしりと並んでいるもの
- ・手で持った時にずっしりと重みを感じるもの

●トウモロコシの保存方法

なるべく早く調理しましょう。冷凍保存するには、茹でるか蒸すかした状態で密封出来る袋かラップに包みます。軸のままでも良いですが、実をはずして小分けして冷凍しておくとかさばらず、使い勝手も良いです。

●トウモロコシの茹で方

ひたひたの水にトウモロコシを入れて火にかけ、沸騰してから3分茹でたら取り出します。水から茹でるとジューシーに、熱湯から茹でるとしゃっきり仕上がります。

★ 野菜の切れ端で“栽培”を楽しもう

給食室では、野菜の切れ端で水栽培をしています。

水を5mmほど張った容器に、だいこん、にんじんなどの切り口を下にして入れると、新芽が出て葉が茂ってきます。さつまいもやじゃがいもは、芽の部分を残して水につけましょう。

毎日水を取り替えて、清潔に保つのが栽培のポイントです。家庭で手軽にでき、食べ物の命を感じることができます。

