



# 7月給食だより

令和8年  
宍粟市立ちくさ  
学校給食センター

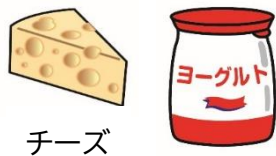
## はっこうしょくひん た 発酵食品を食べましょう！

### はっこう 「発酵」とは？

食品に菌などの微生物がはたらきかけ、わたしたちの体に良い新たな成分に生まれ変わった状態のことで、発酵する菌には、「乳酸菌」「こうじ菌」「納豆菌」「酢酸菌」「酵母菌」などがあります。発酵により出来た食品が「発酵食品」です。

### はっこうしょくひん 「発酵食品」って、どんなもの？

ぎゅうにゅう はっこう  
牛乳を発酵させてできる



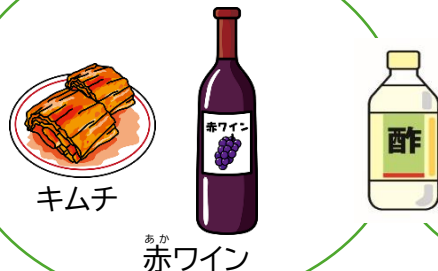
チーズ

だいず はっこう  
大豆を発酵させてできる



納豆

やさい かじつ はっこう  
野菜・果実を発酵させてできる



キムチ

赤ワイン

こめ はっこう  
米を発酵させてできる



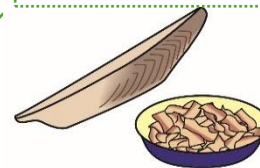
酒

みりん

甘酒

塩麹

さかな はっこう  
魚を発酵させてできる



かつお節

## はっこうしょくひん 「発酵食品」のはたらき

### ちょうりこうか 調理効果

- ・食材をやわらかくする。
- ・うまみ・コク・香りをアップさせる。
- ・保存性を高める。



### ちょうないかんきょう ととの 腸内環境を整える

- ・便秘を解消する。
- ・肌荒れを防ぐ。
- ・食欲を増進させる。
- ・肥満を予防する。



### めんえきりよく 免疫力アップ

かぜ  
風邪・インフルエンザなどを  
予防する。



### けっかん ろうか ふせ 血管の老化を防ぐ

- ・血液をサラサラにする。
- ・血圧が上がるのを防ぐ。



# 発酵食品を使った給食メニューレシピを紹介します！



## ❖ にんじんの豆乳スープ



### 材料(4人分)

にんじん…中 1 本  
 玉ねぎ…1こ      ジャがいも…1こ  
 パセリ…少々  
 豚ミンチ…80g    塩こうじ…大さじ 1/2  
 甘酒…大さじ 2    酒かす…大さじ 1  
 水…200ml  
 豆乳…200ml    米粉(上新粉)…大さじ 2/3  
 塩…小さじ 1/2    こしょう…1ふり  
 ローリエ(葉)…1まい(あれば)  
 サラダ油…適量

### 作り方

1. 豚ミンチに塩こうじを加えてもみこむ。
2. にんじんはすりおろす(汁も使うので捨てないように)。玉ねぎはうす切り、ジャがいもは千切りにする。パセリはみじん切りにする。
3. 厚手の鍋に油を熱し、玉ねぎと塩を加えて中火で炒める。
4. 鍋に1の豚肉を加えて、焦げないように注意しながら炒め合わせる。
5. 鍋にジャがいもを加えて炒め、すりおろしたにんじん、甘酒、酒かす、水、ローリエを加えて、煮込む。(弱めの中火で10～15分ぐらい)
6. 米粉を豆乳で溶いておく。
7. ジャがいもがやわらかくなったら、弱火にし、6を加えてじっくりと火を通し、こしょうとパセリをふる。

※ジャがいもやたまねぎに加えて、かぶやズッキーニをさいの目切りにして入れてもおいしいです。パセリは青みですが、にんじんの葉や、青じその葉、グリーンピースを使ってもおいしいです。

## ❖ 鶏肉の塩だれ和え



### 材料(4人分)

鶏むね肉…1まい(約300g)  
 玉ねぎ…1/4こ  
 A { 塩こうじ…大さじ 2  
     さとう・酒…大さじ 1/2  
     こしょう…1ふり  
 一味唐辛子…1ふり  
 レモン果汁…小さじ 1(または酢小さじ 1/2)  
 片栗粉…ティースプーン 1/2(水大さじ 1で溶く)  
 必要に応じてサラダ油…適量

### 作り方

1. 鶏肉は一口大に切って、フライパンやオーブンなどで焼く。必要に応じてサラダ油を使う。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、Aの調味料とともに小鍋に入れ、しんなりするまで弱火でことこと煮る。
3. 2に一味唐辛子とレモン汁を加え、ひと混ぜしてから、水どき片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。
4. 1の鶏肉を3の塩だれに加えて和える。

※季節によって、玉ねぎのかわりに長ねぎ、レモン果汁のかわりにゆず、すだち、かぼすなどの果汁を使ってもおいしく作ることができます。

