

給食だより



2025年7月号

梅雨が明けると夏本番ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、アイスやジュースなどの冷たく甘いものを多く摂りがちになります。帽子、水分補給など暑さ対策をしっかり行い、夏を楽しみましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりするのでぜひ試してみてください。

★ 水分補給のポイント ★

- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。
- 冷たいものは一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと飲みましょう。
- 清涼飲料水は糖分が多いため、飲みすぎには注意しましょう。



『納豆』の栄養について

大豆を納豆菌によって発酵させて作る納豆は、古くから日本の食卓で親しまれてきた発酵食品の一つです。良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など、大豆に含まれる成分に加え、大豆には少ない脂質代謝に欠かせないビタミンB2を多く含んでいるのが特徴です。

納豆特有の成分として注目されているのが『**ナットウキナーゼ**』です。これは、大豆を納豆菌で発酵させることによって生まれる酵素で、大豆には含まれていません。ナットウキナーゼは、血管のつまりの原因である血栓を分解する作用があるといわれています。また、血圧を下げる効果もあるそうです。

他にも納豆菌が作り出す有効成分として、『**ビタミンK2**』があります。ビタミンK2はカルシウムを体内に取り込むために無くてはならない栄養素です。

納豆かき揚げ



材料（約8個分）

ひきわり納豆・・・200g
コーン・・・15g
しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1
小麦粉・・・小さじ2
サラダ油・・・適量



【作り方】

- ①納豆、コーン、調味料、粉類を混ぜ合わせる。
- ②油を熱し、スプーンで落として揚げる。

簡単に出来て、納豆が苦手でも食べやすい料理です！
ごはんのおかずだけではなく、おやつにも最適です。

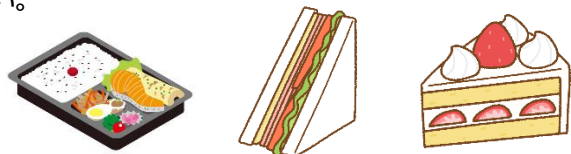


『消費期限』と『賞味期限』の違いとは？

普段何気なく目にしている、食品の期限の表示ですが、『消費期限』と『賞味期限』の2つがあります。この2つの違いはご存知でしょうか？

消費期限

消費期限は、『安全に食べられる期限』を指します。袋や容器を開けず、記載されている保存方法を守って保存した食品が安全に食べられる期限です。お弁当やサンドイッチ、ケーキなど、品質の劣化が進みやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は、食べないでください。



賞味期限

賞味期限は、『品質が変わらずに美味しく食べられる期限』を指します。スナック菓子、缶詰、調味料など、品質の劣化が進みにくい食品に記載されています。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありませんが、期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限が製造後3ヶ月以上の製品は、年月で表示してもよいとされています。その場合は、月末までを期限としましょう。



※どちらも未開封かつ表示の保存方法を守った場合の期限です。開封後は早めに食べましょう！

