

# 6 月号 給食だより



## 発酵食品の効果と腐敗

発酵食品は食品の風味や栄養を向上させ、保存性を高める効果があります。また、腸内の環境を整え、免疫力をあげるなど人間の健康にも良い影響を与えるといわれます。毎日継続して発酵食品を摂ることが大切です。

また、発酵とは反対に微生物の働きで食品が人体に有害なものに変化することを「腐敗」といいます。食中毒の原因となるので、気を付けながら発酵食品を楽しんでみてください。



## 発酵食品は身近な食品です

『発酵』とは、食品の成分が微生物の働きによって、その性質が変化する現象です。発酵させることによってできた食品を『発酵食品』といいます。和食に使われる味噌、しょうゆ、酢、みりん、酒は全て発酵食品です。発酵に関わる微生物は主に酵母、細菌、カビです。微生物はそれぞれ異なる種類の発酵を行います。一つの微生物の働きで作られる食品もあれば、複数の微生物が関わってできる食品もあります。



## たけのこの皮むき体験をしました

5月1日に5歳児の子どもたちがたけのこの皮むきを行いました。グループごとに大きなたけのこの皮を、ひとりずつ順番にむいていきました。コツをつかむと上手にクルクルと皮をはがしていき、どのグループもたけのこの穂先が顔を出すまで、一生懸命取り組んでいました。たけのこは翌日のお誕生会メニューとしてたけのこご飯にして提供しました。

