



食育だより

給食週間
特別号

令和8年1月23日

水沢学校給食センター

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて、理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に家族で給食について話題にしてみてください。水沢学校給食センターでは1月26日(月)～1月30日(金)に特別献立を実施します。

1/24～
1/30は
全国学校
給食週間



給食週間2026の献立テーマは、

はっ こう しょく ひん しゅう かん

すごいぞ！「発酵食品」週間

はっ こう
発酵

発酵とは、古くから続く、日本の大切な食文化です。発酵食品を食べると腸内環境がよくなり、免疫力がアップすると言われています。免疫力をあげるには、腸によい善玉菌という菌を増やすことが大切です。発酵食品について食べて、知って、腸を元気にする1週間にしましょう。

<p>乳酸菌</p> <p>代表的な食品：ヨーグルト チーズ・漬物など</p> <p>乳酸菌は発酵によって糖類から乳酸を作ります。乳酸は腸内を酸性にし、悪玉菌が増えるのを防ぎます。</p>	<p>酵母菌</p> <p>代表的な食品：パン・ビール・お酒など</p> <p>酵母菌は糖を分解することで、アルコールや二酸化炭素を生み出し、パンのふくらみを助けたり、お酒の香りを引き立たせたりします。</p>
<p>こうじ菌</p> <p>代表的な食品：しょうゆ・みそ・酢・みりん・あまぎけ・塩こうじなど</p> <p>こうじ菌が生み出す酵素の力で、でんぷんやたんぱく質が分解され、素材がやわらかくなり食べやすくなります。素材のうま味や甘みを引き出します。</p>	<p>納豆菌</p> <p>代表的な食品：納豆</p> <p>納豆菌は腸の中で活性化し、乳酸菌などのからだにいい菌をさらに強くします。また、抗菌作用が強く、悪い菌を排除する力があります。</p>

給食レシピ



クセの強い発酵調味料でも、からあげだと平気!!

ナンプラーからあげ

- | | | | |
|---------------------------|------|----------------------|-----|
| < 材料 (4人分) > | | < 作り方 > | |
| ・鶏もも肉 | 300g | ・米粉または薄力粉 | 10g |
| ・おろしにんにく | 5cm | ・片栗粉 | 40g |
| ・おろししょうが | 5cm | | |
| ・ナンプラー | 大さじ1 | ・揚げ油 | 適量 |
| ・こしょう | 少々 | | |
- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切って、調味料でつけ込む。
- ②粉をつけて170～180℃の油で揚げる。

すごいぞ！「発酵食品」週間

献立の紹介

<p>26 日 (月)</p>	<p>しその実 あえ</p> <p>はっこうしょくひん 発酵食品な あげパン</p> <p>とうにゅう 豆乳キムチスープ (中華めん)</p>	<p>しょう 使用した はっこうしょくひん 発酵食品</p>	<p>キムチ・しその実づけ・みそ・ みりん・しょうゆ・パン・ココア</p> <p>パンが発酵食品であることを知っている人は多いと思いますが、ココアが発酵食品であることを知っている人は少なかったと思います。チョコレートもココアも原材料のカカオ豆を発酵させたものであり、みんなが好きなこの香りは発酵によるものだったのです。キムチとしその実づけ、調味料も発酵食品ですので、ひとつひとつしっかり味わってくださいね。</p>
<p>27 日 (火)</p>	<p>たくあんの おほかチーズ あえ</p> <p>あかおの 赤魚の あまざけ 甘酒みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>しお 塩こうじ とんじる 豚汁</p>	<p>しょう 使用した はっこうしょくひん 発酵食品</p>	<p>あまざけ 甘酒・みそ・たくあん・しょうゆ・ にほんしゅ 日本酒・チーズ・かつお節・塩こうじ</p> <p>発酵菌の中でも特に、こうじ菌の発酵食品を多く使ったメニューです。こうじ菌はカビの一種ですから、食材にカビが生えたところから、たまたまできた食材ばかりという事です。カビの生えた食べ物を最初に食べようと思った方は本当にすごいですし、それをおいしいと思って調べて、体にとってもいい働きをするということを調べた人もすごいですね。</p>
<p>28 日 (水)</p>	<p>ごもく 五目 なっとう 納豆あえ</p> <p>あつあ 厚揚げの タルタル焼き</p> <p>ごはん</p> <p>てんちじん 天地人 なべ</p>	<p>しょう 使用した はっこうしょくひん 発酵食品</p>	<p>ピクルス・納豆・かつお節・ みりん・かんずり・しょうゆ</p> <p>注目すべき発酵食品はなんと言っても納豆です。納豆はとても強く、生きたまま腸にたどり着くことができます。また、腸の中でも善玉菌の育成係として活躍します。かんずりはわたしの住む新潟県の妙高市で生まれた発酵調味料です。唐辛子を塩漬にし、その雪の上にとさらしてアクをぬき、そこに柚子とこうじを加えて発酵させたものです。雪が多くふる地域だから生まれた調味料です。</p>
<p>29 日 (木)</p>	<p>ドライ フルーツ入り ヨーグルト</p> <p>ザワー クラウト風 サラダ</p> <p>みそれんこんカレー (ごはん)</p>	<p>しょう 使用した はっこうしょくひん 発酵食品</p>	<p>みそ・しょうゆ・みりん・りんご酢・赤ワイン・ つぶ 粒マスタード・干しぶどう・ヨーグルト</p> <p>この献立の注目発酵食品は、粒マスタード、干しぶどう、赤ワインです。ヨーグルトは言わずと知れた発酵食品ですが、これに赤ワインでふっくら煮た干しぶどうを入れました。発酵食品たっぷりのフルーツヨーグルトを食べて、お腹の調子を整えましょう。粒マスタードはからし菜の種に、酢と塩を加えて発酵させた外国発祥の調味料です。日本のからは発酵食品ではありません。</p>
<p>30 日 (金)</p>	<p>ザーサイ あえ</p> <p>ナンプラー からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さけ 酒かす入り 豆乳 チャウダー</p>	<p>しょう 使用した はっこうしょくひん 発酵食品</p>	<p>ナンプラー・ザーサイ・しょうゆ・ す さけ 酢・酒かす・みそ</p> <p>ナンプラーやザーサイは外国由来の発酵食品です。ナンプラーは小魚やアンチョビを塩漬にして発酵させたもので、タイ料理やベトナム料理には欠かせない調味料です。ザーサイは中国発祥の漬物で、中華料理に使われることが多いです。日本の高菜漬けに使われる高菜の仲間なので野菜です。初めて食べる人もいるかもしれませんが、担々麺などに入っていることが多いです。</p>