

給食だより



2025年12月号

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防と、栄養バランスの良い食事が大切です。12月は生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

来年も安心安全な給食提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

初めましてLEOCです

12月より、菊名愛児園様の給食を提供させていただくことになりました、株式会社LEOC(レオック)です。

皆様に愛される給食室を目指し、毎日おいしく愛情の込められた料理を提供できるよう、日々努力いたします。

よろしくお願いいたします！



『発酵食品』のちから



発酵とは、食品に微生物が増えることによって起こる変化のことです。腐敗も同じように微生物が増えることによって起こりますが、二つの違いは人によって有害か否かです。

微生物が増えて変化したときに、安全性が保たれていることが発酵の条件です。味噌や醤油、みりん、酢、酒、ヨーグルト、納豆など、私たちの身近なところにもたくさんの発酵食品があります。

発酵食品はからだに良い、というイメージがありますが、どのような効果があるのでしょうか。

①保存性が高まる

微生物の働きによって他の雑菌の繁殖が抑えられます。

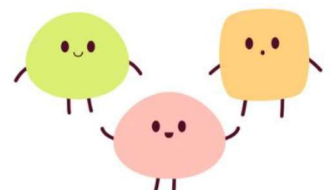
また、発酵によって生成される酸やアルコールには殺菌効果があり、食品の美味しさを保ちます。

②素材のうま味を引き出す

原料が微生物の力で分解され発酵する過程で、アミノ酸やイノシン酸、グアニル酸などのうま味成分が生まれます。

③免疫力アップ

発酵食品に含まれる菌が腸内の免疫細胞を刺激し、体調を整えてくれます。



④生活習慣病の予防

麹菌がたんぱく質を分解することで生成されるペプチドという成分があります。

このペプチドには、血圧を低下させる、疲労回復、血糖値の調整などの健康効果が期待されます。

ヨーグルトケーキ

【作り方】

材料（18cmパウンド型1個分）

ホットケーキミックス 150g
プレーンヨーグルト 150g
砂糖 15g いちごジャム 30g
牛乳 25g

- ①ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、牛乳をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ホットケーキミックスを別のボールに入れ、①を入れて混ぜる。
- ③型にクッキングシートを敷き、生地を入れる。
- ④160℃に余熱したオーブンで30分程度焼く。
竹串を差して、中まで焼けていれば完成です。
- ⑤冷ましてから型から外し切り分ける。



ホットケーキミックスを使って簡単にしっとりケーキが作れます。丸いケーキ型でも作れるのでクリームやフルーツでデコレーションして、クリスマスケーキにも♪

