

おたより

トマト

令和7年12月

富士見市

学校給食センター

なつとう 納豆

せいしき
正式には、
「糸引き納豆」

納豆は、大豆を発酵させて作られる発酵食品です。納豆は、納豆菌で発酵させた「糸引き納豆」とこうじ菌で発酵させた「塩辛納豆」があります。ネバネバした糸を引く「糸引き納豆」は普段みんなが食べている納豆です。「塩辛納豆」は、乾燥させた糸を引かない納豆で、別名『寺納豆』や『浜納豆』と言います。



なつとう 納豆の栄養

良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンなど大豆とほぼ同じ栄養を含んでいるほか、大豆には少なく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。

また納豆特有の栄養成分として、ナットウキナーゼがあります。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す。血栓を予防し、血圧を下げる作用や血行を促進する作用があります。

なつとう 納豆の豆知識

☆納豆のにおいやネバネバの正体は『ポリグルタミン酸』!
納豆菌の発酵により、大豆の成分を分解しながら増殖し、
独特の粘りやにおいを作り出します。ポリグルタミン酸は
うま味成分のひとつでもあります。

☆混ぜる回数の目安

混ぜる回数によってうま味成分や栄養が変化することは
ありませんが、30回程度混ぜるとネバネバに含まれている
成分や栄養を体に取り入れやすくなります。

☆納豆を食べるおすすめの時間帯は?

血栓予防⇒夜🌙 整腸作用⇒朝☀
どちらもたんぱく質がとれ、体を元気にします!



きゅうしょく
給食では…

9日(火)に納豆がで
ます。
埼玉県産の大豆を使用した
納豆です。味わって食べて
みてください。