

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

## 納豆

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」と同じ菌で発酵させた「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。



### 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B<sub>2</sub>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。

### 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！



#### 給食では…

9日(火)に納豆が出ます。  
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。