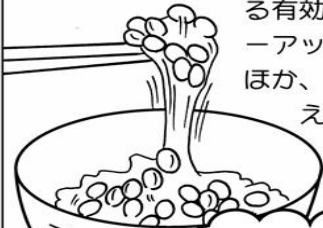


納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆は、発酵することで大豆より消化がよくなるばかりか、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また納豆菌によってビタミンB<sub>2</sub>がゆで大豆より約6倍も増えるほか骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、大豆に含まれる有効成分がさらにパワーアップされます。このほか、腸内環境をととのえたり、血栓を溶かしたり、抗菌作用などがあります。



**納豆のねばねば  
パワー**



知っていませんか!?

**枝豆と大豆の関係**



枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

## 職場体験学習が行われました

2年生の職場体験学習が、1月14日(水)、15日(木)の2日間行われました。

久寺家中の給食室でも、つくし学級の生徒が3名働きました。その時の生徒の感想を一部抜粋して紹介します。

- 職場体験を通して多くの事を学びました。抹茶の生地をカップに入れる事が楽しかったです。自らこうして仕事が出来たのは、優しく声をかけて下さったからだと思います。嬉しかったです。学んだ事をこれからの生活に活かしたいと思います。
- いつも美味しい給食をありがとうございます。僕の心に残った事は、スイートポテト作りでした。がんばってさつま芋をつぶしました。少しずつ卵を塗って下さいと言われた事をよく聞いて作ることが出来ました。大変な事もあったけれど、ワクワクしたし面白かったです。
- 1回も調理室に入った事が無かったので、少し緊張しました。最初はうまくできるか心配でしたが、上手くできてほっとしました。調理室に入ってお釜が大きかったことに驚きました。また、たくさん量を作っていてすごかったです。調理員さんの働いている姿は、カッコいいなと思いました。一生懸命働いているところがすごかったです。僕も見習います。