



メニュー紹介



塩麴の力で柔らかく仕上がります。鯖を鶏肉などに変更しても美味しく作ることができます♪

「鯖の竜田揚げ～塩麴仕立て～」

【材料】大人4人分

A	・鯖	4切れ
	・酒	小さじ2
	・おろししょうが	少々
	・おろしにんにく	少々
	・塩麴	大さじ1と1/2
	・片栗粉	適量
	・揚げ油	適量

【作り方】

- ① 鯖をAに漬け、15分程度置く。
- ② 片栗粉をまぶす。
- ③ 170度の油で揚げたら完成。



★塩麴に漬けることで、鯖の臭みを消し、柔らかく仕上げる事が出来ます。

★塩麴は焦げやすいため、低温で調理するのがおすすめです。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子はHPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

けいあいがくえん

健やかな子

食事編

令和7年度
5号



発酵食品で腸活！

メニュー紹介
鯖の竜田揚げ
～塩麴仕立て～

麴の効用



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation



発酵食品で腸活！

腸活とは、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠などによって腸内環境（腸内フローラ）を整えることをいいます。腸は「最大の免疫器官」といわれており、免疫細胞の6割以上が集中しています。

腸内には、約100兆個以上もの細菌が生息していて、大きく分けると3種類になります。

●有益な働きをする…善玉菌

●有害な働きをする…悪玉菌

●どちらにも属さない中間的な菌…日和見菌

この3種類の菌のバランスが「2：1：7」の状態が理想的と言われています。

この善玉菌を増やすためには、…



などの善玉菌が含まれた食品（発酵食品など）を積極的に摂ることが重要です。

腸活するメリット

- 便秘・下痢の改善と肥満予防
- 免疫力の向上
- 基礎代謝の向上
- 睡眠の質改善・ストレス軽減
- アレルギー症状を改善、炎症を抑える
- 美肌効果



麹とは？

麹とは、米・麦・大豆などの穀物にコウジ菌を繁殖させたものです。麹は原料によって種類が異なり、主に3種類存在します。

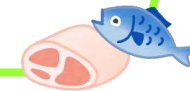
- 米麹…米が原料。「日本酒」「甘酒」「米味噌」「酢」に使われる
★「塩麹」も米麹をもとに作られます！
- 麦麹…麦が原料。「焼酎」「麦味噌」に使われる
- 豆麹…豆が原料。「焼酎」「豆味噌」「八丁味噌」に使われる

麹は食べられる菌として、昔から味噌や酒などに活用され、日本の食卓に並んでいました。



麹の効用

たんぱく質を分解するため、素材を柔らかくし食材のうま味を引き出す



「リパーゼ」と「ブドウ糖」が含まれているため、満腹中枢が刺激されダイエット効果がある



ビタミンB群が豊富なため、老廃物を取り除いて、健康的な髪や肌をつくる



腸内の善玉菌が増えるため、便秘改善と免疫力があがる



次回、令和7年度6号は2月中旬発行予定です。