

7月10日(水) 朝礼のお話し

今日は「納豆の日」(発酵食品の話)

今日は7月10日、語呂合わせで「納豆の日」とされています。今日の給食でも野菜を納豆で和えたメニューがあります。知っている人もいると思いますが、校長先生は納豆が大好きで、ほぼ毎日納豆を食べています。納豆は体にも良くて値段も安い、とっても素晴らしい食べ物です。

さて、皆さんは納豆のつくり方を知っていますか？納豆は蒸して柔らかくした大豆という豆に「納豆菌」と言う菌をまぜて作ります。この納豆菌の働きによって大豆はねばねばした納豆に変身します。姿が変わっただけでなく、大豆だけの時よりもたくさんの栄養がとれる食品になります。納豆菌の働きはすごいですね。納豆のように、菌の働きを使って作る食べ物のことを「発酵食品」と言います。

「菌を使った食べ物なんてちょっと気持ち悪いなあ」なんて思う人もいるかもしれません。確かに菌の中には物を腐らせたり、人間を病気にするような悪さをする菌もあります。でも実は納豆菌のように、人の役に立つ菌もたくさんいます。人間は大昔からこの菌を上手に使った発酵食品をたくさん作ってきました。

今日の給食のメニューで考えてみましょう。今日のメニューは「牛乳、きびごはん、いわしの筒煮、納豆和え、冬瓜の味噌汁、スイカ」です。このメニューに使われている発酵食品を並べてみましょう。まず、いわしの筒煮に使われている醤油、これが発酵食品です。そして、納豆和えの納豆。味噌汁には出汁に使っているかつお節、そして味噌。これだけの発酵食品が使われているのです。だからもし発酵食品がなかったら、今日のメニューは「牛乳、ごはん、スイカ」だけになってしまいます。私たち日本人の食べ物、つまり和食と呼ばれるものは発酵食品がなかったらほとんど作れないことになってしまいますね。

これだけではありません。発酵食品がなかったら食べられなくなるものがたくさんあります。お寿司には酢が使われています。酢も発酵食品です。おなじように、チーズを使っているピザも食べられません。ヨーグルトもダメです。パンやチョコレートも菌の力を利用して作っている食べ物です。みなさんは飲みませんが、お酒は全部、菌の働きでできています。この他、食べ物だけでなく皆さんが病気になった時に使う薬の中にも菌の働きを使って作っているものがあります。

このように世界には菌を使った発酵食品がたくさんあります。そして私たちの国、日本はこの発酵食品がとても多い国だと言われています。私たち日本人はずっと昔から菌と仲良くしてとても上手に使ってきたというわけです。

今日は納豆の日から発酵食品のお話をしました。今日のお話に関する本も図書室に用意してもらっていますので、興味ある人はぜひ読んでみてください。これで今日のお話は終わりです。今日も最後まで一生懸命に聴いてくれてありがとうございました。