

令和5年7月10日(月)

校長室より⑥2



こんにちは。

今日も、朝から「<sup>ねっちゅうしょうけいかい</sup>熱中症警戒アラート」の放送をしました。ごめんなさい。

<sup>てんきよほう</sup>天気予報によると今日は、「<sup>もうしょひ</sup>猛暑日(<sup>さいこうきおん</sup>最高気温<sup>どいじょう</sup>35度以上)」になるとのことでしたが、<sup>さいわ</sup>幸い<sup>あつ</sup>暑さ<sup>しすう</sup>指数が「33」を<sup>こ</sup>超えることはなかったもので、「プールも<sup>さいあつ</sup>体育も中止」という<sup>じたい</sup>最暑の<sup>さ</sup>事態は避けられました。

今日7月10日は「<sup>な</sup>な(7)と<sup>う</sup>う(10)」の<sup>ごろあ</sup>語呂合わせにちなんで、「<sup>なっとう</sup>納豆の日」になっています。1992(平成4)年に<sup>ぜんこくなっとうきょうどうくみあいれんごうかい</sup>全国納豆協同組合連合会が<sup>せいいてい</sup>制定しました。雑学トリビアには、「<sup>ざつがく</sup>農林水産省の<sup>のうりんすいさんしょう</sup>食品総合研究所が<sup>しよくひんそうごうけんきゅうじょ</sup>行なった<sup>じっけん</sup>実験によると、<sup>ふく</sup>納豆に含まれる<sup>うま</sup>旨み成分の<sup>せいぶん</sup>アミノ酸と<sup>さん</sup>甘味成分

<sup>ま</sup>は、かき混ぜればかき混ぜるほど旨味  
<sup>ま</sup>が増すとされており、納豆をかき混ぜる  
<sup>かिसう</sup>回数<sup>めやす</sup>の目安としては、<sup>やく</sup>qq約<sup>から</sup>200回～で  
<sup>ちが</sup>違い<sup>ではじ</sup>が出始める、約300回～で旨味

かき混ぜ回数	アミノ酸	甘味分量
100回～	約 1.5 倍増	約 2.3 倍増
200回～	約 2.5 倍増	約 3.3 倍増
300回～	特に変化なし	約 4.2 倍増

農林水産省 農研機構 食品研究部門データ

成分が増すと<sup>けっか</sup>の結果が出ております。」と出ていました。納豆の日に合わせて給食にも「<sup>なっとうあ</sup>納豆和え」が出ましたね。納豆は<sup>す</sup>好き<sup>きら</sup>嫌いがあると思いますが、<sup>ま</sup>たくさんかき混ぜて<sup>からだ</sup>たくさん食べて、この暑さに負けない身体をつくっていきましょう。