

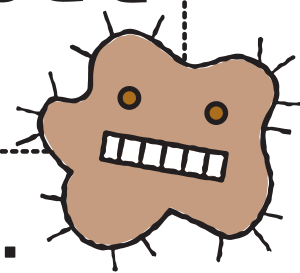
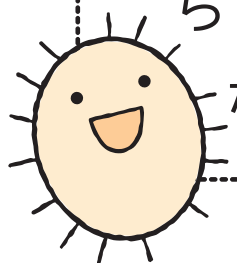
# がっこちゃんの食育掲示物



## はっこうしょくひん 発酵食品ってなあに？

た もの び せいぶつ  
食べ物が微生物のはた  
らきで別の食べ物に  
なることを**発酵**、

た もの び せいぶつ  
食べ物が微生物のはたらき  
で食べられなくなることを**腐敗**というよ。



はっこう しょくひん び せいぶつ  
発酵食品は、微生物のはたらきで...

1. <sup>あじ かお</sup>味と香りがよくなる。

2. <sup>えいよう たか</sup>栄養が高まる。

3. <sup>ほぞんせい たか</sup>保存性が高まる。

## はっこう しょくひん いろいろな発酵食品

こめ むぎ  
米、麦などからできるもの  
<sup>す さけ</sup>酢、みりん、酒、ビールなど

だいず  
大豆からできるもの  
<sup>なっとう</sup>納豆、みそ、しょうゆ



さかな  
魚からできるもの  
<sup>ぶし</sup>かつお節



やさい くだもの  
野菜、果物からできるもの  
<sup>つ もの</sup>漬物、ワイン



にゅうせいひん  
乳製品からできるもの  
ヨーグルト、チーズ

