



令和4年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。寒い時期ですが、子供たちは元気に登校しています。今年もよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休む。健やかな心と体で、すくすくと成長して欲しいと願っています。今年もよろしくお願いします。

腸は第三の脳 ～腸内環境を整えよう!～

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれています。

また腸内（特に大腸）には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし（運動）、夜はしっかり休む（休養・睡眠）といったメリハリのきいた生活を心がけましょう。

食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食に偏らないようにし、魚や野菜もしっかりとる」ことです。そして、発酵食品も積極的にとるとよいといわれています。

腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品

● みそ



麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌の働きによって作られます。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収されます。

● 納豆



納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まりを（血栓）を溶かすはたらきがあります。

● 漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高いです。ただし、一般に塩がよくきかせてあるので、食べる量には注意しましょう。

1月の献立に6年生が考えてくれたリクエスト献立が登場しました

7月に6年生の皆さんが考えてくれたリクエスト献立の中から、12日（木）に「みそラーメン、発酵乳、ドーナツ、カリカリサラダ」、20日（金）に「わかめごはん、オレンジジュース、からあげ、ひじき煮、豚汁」の献立が登場しました。当日は、どの学年も楽しみにしていた様子がうかがえました。



6年生の給食の様子から