



令和6年9月 白山市立白嶺小学校・中学校

まだ、暑い日が続きますが、暦の上では秋です。スポーツ・芸術・行楽・読書の秋、そして海の幸・里の美りがたのしみな秋でもあります。自然の恵み、豊かな実りに感謝して、おいしくいただきます。



あさ 朝ごはんを食べよう



あさ -朝ごはんを3つのめざめスイッチON-

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入って、1日を元気にすごすことができます。

あたまスイッチ

脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気ができる！



主食(ご飯、パンなど炭水化物を多く含む食品)

からだスイッチ

体温があがって
元気に運動できる！



主菜(肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む食品)

おなかスイッチ

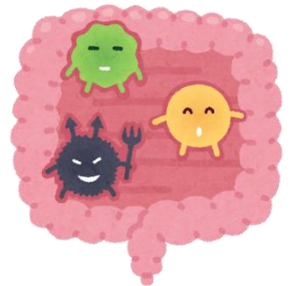
胃腸が動いて
体の調子よくなる！



副菜(野菜・果物などビタミンやミネラルを多く含む食品)

腸内環境を整えて、ウイルスへの抵抗力を高めよう

腸の中には健康に役立つ善玉菌、毒素をつくる悪玉菌、善玉菌・悪玉菌の多い方に影響される日和見菌がいます。善玉菌が多いと腸内環境が良くなり、ウイルスへの抵抗力が高まります。反対に悪玉菌が多くなると、抵抗力が弱くなってしまいます。



善玉菌を増やす食品をすすんで食べよう！

食物せんいが多い食品

(野菜・いも・きのこ・海藻など)
ウンチの量を増やし、有害物質を体の外に出します。



オリゴ糖が多い食品

(大豆・ごぼう・バナナなど)
ビフィズス菌のエサになり、善玉菌を増やします。



発酵食品

(納豆・ヨーグルト・つけ物など)
腸内環境を整えます。



便秘がちで、よくおなかが痛くなる人は悪玉菌が増えがちです。まずは便秘を解消しましょう。善玉菌を増やすために食べやすくおすすめなのは、オリゴ糖の多いバナナと発酵食品のヨーグルトを組み合わせたバナナヨーグルトです。
また納豆とキムチ、長いもを角切りにしたものも合わせて、キムチ納豆もいいですね。納豆と長いもをプラスすることでキムチの辛さも和らぎます。