

・きせつのもの・  
～れんこん～



# 給食だより

平成 29 年 12 月

宝立小中学校

1～6 年生用

今年も残り 1 ヶ月になりました。かぜをひかないで元気にすごしたいですね。  
そして、年末の「大そうじ」も、大事です。12 月は体の中の大そうじのお話をします。

## 12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！！

みんなは「すききらいなく食べましょう！」っていわれますよね。  
でも、食べた後を考えてことはありますか？食べたあとも大事なのです！

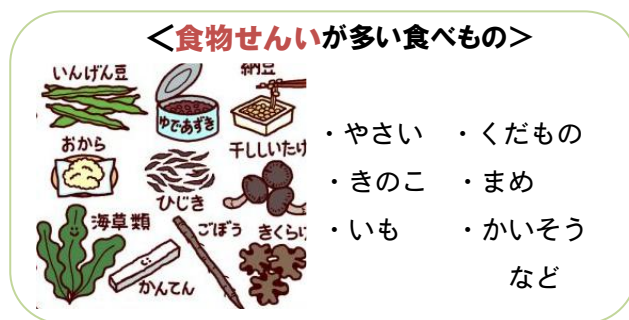
食べた後・・・つまり『うんち』すっきり毎日出ていますか？

うんちが出ない = お家(あなたの体)がゴミやしき っているんですよ！



## すっきりうんちの味方 「食物せんい」

ずっとただのゴミ、食べもののカスだと思われていた食物せんいですが、今は“第六の栄養素”といわれるほど、大切なはたらきがあると注目されています。その1つが、おなかの中でふくらんで、うんちをだす「ぜんどう運動」を活発にして、いらないものを出すお手伝いをするのです。



## かぜ予防にもオススメ！



さらに、食物せんいは、腸の中ではたくさんいい菌(善玉菌とよばれます)の手助けもします。最近、善玉菌がたくさん元気に働いているとめんえき力がアップするといわれています。食物せんいをとって、いい菌をふやすことで、かぜをひきにくくすることができるのです。これは、冬にぜひ、食物せんいをとりたいですね！

\*めんえき力とは、かぜのウイルスなどから体をまもる力のこと

## がんばりました！

11 月にした「残食調査」の結果をお知らせします。  
6 月にくらべて、  
全部食べられた日は、2 日→3 日、  
全部食べられたメニューの数は、15 品→22 品と、  
増えていました！

二ガテな食べ物がある人もたくさんいましたが、  
がんばっていたのがうれしかったです。

みんなのニガテ1位は、  
「きのこごはん」でした。





# 給食だより

平成 29 年 12 月

宝立小中学校

7～9年生用

今年も残り 1 ヶ月になりました。かぜをひかないように、手洗い・うがいなど、自分でできることには意識して取り組んでいきたいですね！

そして、年末の「大そうじ」も大事です。健康のために、体の中も大そうじをしてみませんか？

## 12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

寒さやウイルスなどに負けない体づくりには、「食事」「運動」「睡眠」のどれもが大切です。

これらは、どれも免疫力を高めるためのポイントですが、実は、腸もカギをにぎっています。腸が健康だと、免疫力も強くなるのだとか。今月は、腸の健康にポイントをあてて紹介します。

### 免疫力UPにも！ 排便の大切さ

ところで、毎朝、排便するのがイイと言われていますが、**すっきり毎日出ていますか？**

食べるだけでなく、食べた後の体内の不要なものを出す「そうじ＆ゴミ出し」が排便です。便秘が続いている状態は、**腸内がゴミやしき**って状態です！腸には、善玉菌とよばれる、健康に関与している細菌が住んでいます。ゴミ屋敷状態になると、善玉菌が減ってしまい、結果、免疫力が下がってしまいます。



食べたら出す！これからの季節は、かぜ予防の面からも、排便を意識したいですね！

### 腸の健康の強い味方「食物繊維」

便秘気味かな？と思ったら、運動と規則正しい生活を心がけましょう。食事では「朝食」と「食物繊維」を摂りましょう。

#### Point① 朝食をとろう

朝食は、腸を目覚めさせ、体のリズムを規則正しくするのに効果的。体のリズムが規則正しくなると、毎日の排便につながります。また、冬はエネルギー源を摂取し、体を温めることで免疫力を高めることもできます。



#### Point② 食物繊維をとろう

食物繊維は、腸内で水分をふくんでふくれることで、排便をうながす効果があります。また、善玉菌のえさとなり、善玉菌が増えるのを助けます。



### 食物繊維の多い食物

みなさんが苦手としている食材が多いようですが、積極的にとりたいですね。



かぼちゃ・ごぼう  
などの野菜



りんご・バナナ  
などのくだもの

豆や納豆などの  
豆製品



しめじ・干しいたけなどのきのこ



じゃがいも  
などの芋



わかめなどの  
海そう



腸をきれいにして  
大腸にすこそう！

