

# 食育だより 11月

## ～ファイリソシンカ～

北谷町立学校給食センター  
 〒904-0103  
 北谷町字桑江566番地1  
 TEL 936-3269  
 FAX 936-6896  
 学校栄養職員 伊佐 祐希

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

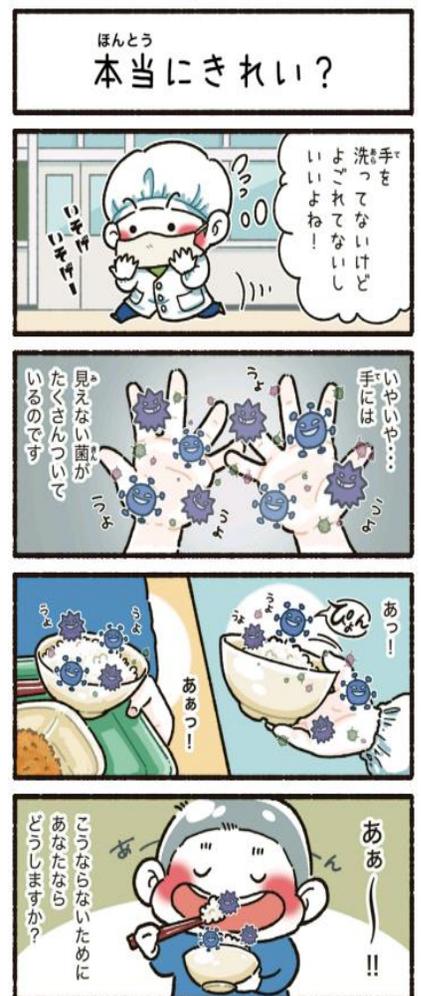
☆給食目標☆  
 食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆  
 季節の食べ物について  
 知ろう

## ～食事で腸内環境をととのえて、抵抗力を高めよう～

わたしたちは、毎日食事をして食べ物から栄養素を吸収することで体の健康を維持しています。口から入った食べ物は、食道から始まり最後に大腸を通過して排泄されますが、この大腸の状態は日々の健康に影響していると言われています。大きく分けて大腸の中には体にとって良い働きをする善玉菌と、悪い働きをする悪玉菌の2種類が存在します。悪玉菌の割合が多いと下痢や便秘になりやすく、においのきつい便が出てきます。そうならないために、食物繊維が多く含まれる野菜やきのこを中心に、いも類や豆類、海藻類を積極的に摂ることをおすすめします。また、ヨーグルトやチーズ、納豆やみそなどの発酵食品は善玉菌の働きを活発にしてくれるので、1日1つは摂り入れたい食品です。こうして腸内環境をととのえることで体の回復力が高まり、体調がととのうことで結果として抵抗力が高まります。これから本格的に寒くなってくる今こそ、腸内環境をととのえて抵抗力を高め、健康な日々を送りましょう♪

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで和食の日です。この日は日本人の伝統的な和食文化の大切さについて考える日とされています。主食、主菜、副菜を基本とした一汁三菜は栄養バランスに優れ、だしのうま味を活用することで減塩にもつながります。この機会に、和食の素晴らしさについて学んでみてはいかがでしょうか😊



かぜが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

### 世界の和食を知ろう!

食材そのものの味を大切に、だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする



年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める



### 牛乳でモ〜と元気な体!



※(一社)日本乳業協会HP「牛乳を飲むと太って本当ですか?」(https://nyukyou.jp/dairyqa/2107\_002\_326/) 2024年9月閲覧