12月食育だより

令和３年１２月号
大府市教育委員会

食事で病気に負けない力を高めよう！

新型コロナウイルスに加え、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。毎日を元気に過ごすには、栄養バランスがよく腸内環境をととのえる食品が多い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとることが大切です。食事で腸内環境をととのえて、病気に負けない力を高めましょう。

腸内環境をよくする理想的なバランスは、
善玉菌20%：悪玉菌10%：日和見菌：70%！！

◎大腸に存在する主な腸内細菌

	主なはたらき	主な菌の種類
善玉菌	免疫細胞を活性化したり、体内でよいはたらきをしたりして、健康に役立つ	乳酸菌、ビフィズス菌
悪玉菌	腸内で有害物質をつくり、下痢や便秘の原因になる	大腸菌、ウェルシュ菌
日和見菌	善玉菌・悪玉菌のどちらのはたらきもして、多い方の味方をする	大腸菌

◎腸内環境をよくする善玉菌を増やすはたらきのある食品

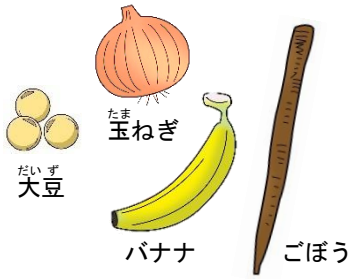
食物繊維の多い食品

便の量を増やし、有害物質を吸着して排出します。

発酵食品

よい便のもとになるほか、腸内環境をととのえます。

オリゴ糖が含まれる食品



ビフィズス菌のえさになり、腸内で善玉菌を増やします。

お試しください！給食レシピ

上記の食品が一度にとれる料理を学校給食の献立からご紹介します。

〔ピリ辛汁〕〈材料は1人分(g)〉

豚肉	15
にんじん	5
玉ねぎ	20
えのきたけ	5
豆腐	25
キムチ漬け	10
ねぎ	5
削り節	2
しょうゆ	3
水	90

〈作り方〉

① 豚肉は2cm 幅に切っておく。野菜は洗い、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、えのきたけは 1/2、ねぎは小口にそれぞれ切っておく。豆腐はサイコロ形に切っておく。削り節と分量の水でだし汁をとっておく。
② 鍋に豚肉を入れて炒め、さらに、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、だし汁を入れて煮る。（アクが出ればとる）
③ えのきたけ、豆腐、キムチ漬けの順に入れて煮る。
④ 調味料で味をととのえ、仕上げにねぎを入れる。

＊汁ごと食べるので、食品の栄養がまるごととれます。ガラスープの素を使えば中華風にアレンジできます。野菜の種類やキムチの量はお好みで。

毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。