



今月の給食目標
「体の抵抗力を高める食事をしよう」

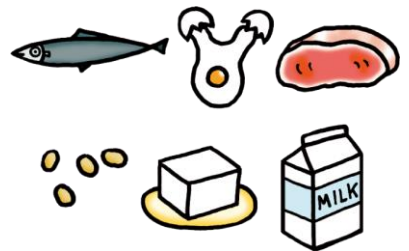
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなる
これからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そ
して効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物で
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)

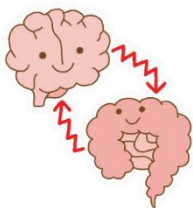


ほかほか、体を温めよう!(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

腸内環境を整えるために

食事では食物繊維が多い、未精製の穀類(玄米・胚芽米、全粒粉、雑穀)、野菜やきの
こ類、豆類などの食品をとることです。また「プロバイオティクス」とよばれる、生きた善玉菌
を腸に届ける食品をとることも有効です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品がこれにあた
ります。ただし、腸内細菌は便と共に体外へ排出されてしまうので、毎日欠かさず食べたいもの
です。



また腸内環境を悪化させる要因にストレスもあげられます。脳と腸は、
常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。毎日
楽しく過ごすことも、おなかの調子を整える役割になっています。



おなかの具合が悪いと気持ちも落ち込んでしまいますよね。
腸をいたわって過ごしていきましょう。

参考: 中村丁次『栄養の基本がわかる図解事典』成美堂出版(2020)
厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」, <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html> (2022.12.6アクセス)

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。
《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について