

# 食育だより



令和4年度3月発行  
琴浦町立学校給食センター

日に日に、春の訪れを感じることも多くなってきました。いよいよ、今の学年で過ごす最後の月です。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事はいかがでしたか？よかったところは継続し、足りなかったと思うことは気を付けながら、今年度最後の給食を、楽しく、よく味わって食べてくださいね。

## 自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、わたしたちの体は食べたものから作られています。また、体は日々、古くなった細胞は壊され、新しい細胞に作り直され続けています。つまり体は、毎日少しずつ新しくなっており、その材料となるのが食べたものなのです。

|  |                              |   |                             |  |
|--|------------------------------|---|-----------------------------|--|
| <p><b>腸</b></p> <p>腸管の上皮細胞</p> <p>数日</p> | <p><b>皮膚</b></p> <p>約22日</p> | <p><b>血液</b></p> <p>赤血球</p> <p>100~120日</p> | <p><b>骨</b></p> <p>約5ヵ月</p> | <p>* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。</p> <p>※新しい細胞に入れ替わる周期</p> |
|--|------------------------------|---|-----------------------------|--|

よりよく成長し、今も将来も健康であるために、自分が何をどれくらい食べているのか意識するようにしましょう。「主食・主菜・副菜」がそろっていることが、栄養のバランスのとれた食事の目安となります。給食には必ず、主食・主菜・副菜がそろっています。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物

## 腸は第2の脳 ~腸内環境を整えよう!~

### 腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸には体を病原体から守る免疫細胞や抗体が、体全体の6割以上も集まっているといわれています。また腸内には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第2の脳」とも呼ばれるようになりました。

### 腸内環境を整える強い味方! 発酵食品

発酵とは、人にとってよい働きをする微生物が食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態をいいます。日本人は昔から、この発酵の力を利用して独自の食文化を作り上げてきました。



### 作ってみませんか? レシピ紹介 なたとうサラダ

#### 【材料(2人分)】

- ひきわりなたとう・・・1パック
- きゃべつ・・・50g
- 小松菜・・・1/4束
- ツナ・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- うすくちしょうゆ・・・少々

#### 【作り方】

- ①きゃべつ、小松菜は食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- ②冷ました野菜となたとう、ツナを混ぜ合わせる。
- ③マヨネーズ、うすくちしょうゆで味を整えたら完成!

※お好みで季節の野菜にアレンジしても、おいしくいただけます!

