

本格的な寒さの日が増えてきました。街も一気にクリスマスモードで、冬の訪れを感じます。かぜやインフルエンザに負けないためにも、日ごろから栄養バランスの良い食事ですっかり予防し、元気に新年を迎えましょう！

腸を制する者は免疫を制する？！



腸は食べ物を消化・吸収する器官というイメージが強いかもしれませんが、実は腸は「最大の免疫器官」とも呼ばれています。というのも、わたしたちの身体で病気と闘ってくれる免疫細胞の70%は腸で作られているのです。

最近「腸活」という言葉もよく聞かれるようになりました。腸が健康な状態であると、便秘の解消やダイエットにはもちろん、免疫力を保つことにも繋がります◎

腸のヒーロー、善玉菌。

人の腸内には、「善玉菌」と「悪玉菌」と呼ばれる2種類の菌が存在しています。その中でも善玉菌は食べ物の消化吸收を助けたり、体の免疫力を高めるなど腸の健康を保つにはなくてはならない存在です。そんな善玉菌を増やすには次のような食べ物がオススメ！

菌を直接取り入れる！



発酵食品

善玉菌のエサになる！



オリゴ糖

悪玉菌を減らす！



食物繊維

基本的には健康によいとされる腸活ですが、まれにこれらの食品が体に合わず、お腹の張りなどの不調を感じる場合があります。その場合は一度中止し、食生活を見直して自分に合った食べ物を選ぶようにしてくださいね。



1月のおすすめ！献立紹介



1月17日(金) ごはん 鶏肉のノルウェー風 野菜サラダ(イタリアンドレッシング)
さつまいんごきんとん 豆腐のスープ 牛乳



「鶏肉のノルウェー風」が今月の新献立です。昔小学校給食で提供されていた、くじらを使った「くじらのノルウェー風」という人気メニューを鶏肉に変えて再現してみました！

1月22日(水) ごはん 豚肉とさつま芋の甘辛ごま炒め もやしのナムル
生揚げの煮物 ごぼうと豆のサラダ ミニピーチゼリー 牛乳



生徒のみなさんから募集した、リクエスト献立の優秀賞の登場です！「豚肉とさつま芋の甘辛ごま炒め」は、シンプルな調理方法ながら冷めても美味しい甘辛味で、給食のことをよく考えてくれました。糖質が豊富なさつまいもと、糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富な豚肉で、栄養的バランスもばっちりな組み合わせです☆



中学校給食の利用と、給食通信を読んでくれてありがとうございます！
これからも魅力ある中学校給食を目指しますので、2025年もよろしくお願いします！