



給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

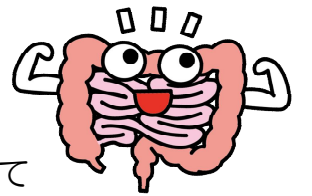
食べ物と健康について知ろう



暦の上では春を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。病気などにかからないように、「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。

私たちの体は、毎日の食べたもので作られます。普段なにげなく食べているものが、明日の自分の体を作っています。食べ物と健康にも深い関係があります。「食は医なり」と言われるように、時には薬のように体の調子を良くすることもあります。逆に、食べるものによっては、体調を悪くしたりすることもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事で免疫力を高めましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる	よく体を動かす	水分を十分にとる	便意を我慢しない
-------------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品

やさい 野菜	くだもの 果物	るい いも類	るい きのこ類	かいそうるい 海藻類	まめるい 豆類
-----------	------------	-----------	------------	---------------	------------

発酵食品

ヨーグルト	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	なっとう 納豆	つけもの 漬物
-------	-----------------------	------------	------------

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……貧血予防 ●カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる ●ビタミンB1……疲労回復効果 ●食物繊維……便秘予防		●大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防 ●オリゴ糖……便秘予防 ●サポニン……抗酸化作用※ ●レシチン……動脈硬化予防※
---	--	---

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！



給食だより

あきる野市 秋川学校給食センター

今月の給食目標

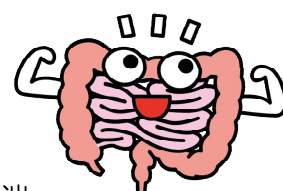
食べ物と健康について知ろう



暦の上では春を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。病気などにかからないように、「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。

私たちの体は、毎日の食べたもので作られます。普段なにげなく食べているものが、明日の自分の体を作っています。食べ物と健康にも深い関係があります。「食は医なり」と言われるように、時には薬のように体の調子を良くすることもあります。逆に、食べるものによっては、体調を悪くしたりすることもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事で免疫力を高めましょう。

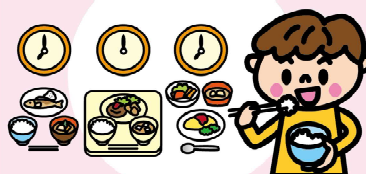
あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

●食物繊維の多い食品



野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

●発酵食品



ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物

大豆のよさを見直そう！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……………貧血予防

●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる

●ビタミンB₁……………疲労回復効果

●食物繊維……………便秘予防

●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……………便秘予防

●サポニン……………抗酸化作用※

●レシチン……………動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！