

# 食育だより 9月号

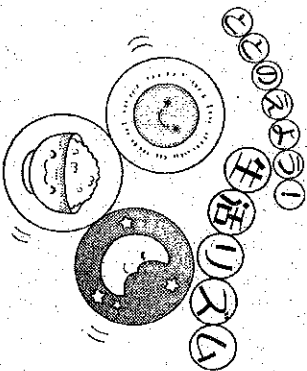
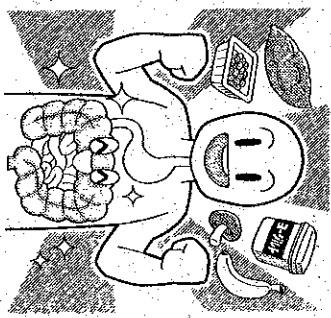
2021. 9. 1  
豊中市立第二中学校  
栄養教諭

夏休みは楽しく過ごせましたか？ これから気を引き締めていきましょう。  
ところで、腸内環境を整えると抵抗力が高まり、感染症にかかりにくくなると言  
われています。みなさんが元気に過ごせるように食事のとり方を考えてみましょう。

## 腸内環境をよい状態に保ち、抵抗力を高めよう！

私たちの体は、色々な食べ物を食べることで、体を動かしたり、成長するエネ  
ルギーを得ています。  
健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが必要で、毎日  
の食事内容は、腸内環境にも大きな影響を与えます。毎日の食事で食物繊維が豊  
富な野菜や果物、きのこや穀類、いも類、豆類、海藻類、種実類を積極的にと  
るようにしましょう。  
このほか、ヨーグルトやチーズ、ぬか漬け、納豆やみそ、キムチなどの発酵  
食品を多くとるようにします。  
腸内細菌のうち、善玉菌の代表といえるビフィズス菌のえさとなるのがオリ  
ゴ糖です。オリゴ糖は大豆、ごぼう、たまねぎ、とうもろこし、バナナなど  
に含まれています。  
オリゴ糖は、小腸では消化されずに大腸まで達し、ビフィズス菌のえさとなっ  
て、ビフィズス菌を増やすことにつながるため、腸内細菌を改善するのに役立  
ちます。  
抵抗力を高めて元気に過ごすためには、腸内の環境を整えて、食事、運動、  
休養・睡眠のバランスをとるようにしましょう。

参考文献 少年写真新聞社「給食ニュース」第1838号付録、著者：順天堂大学医学部 工藤孝広



## 7月6日(火)1年生で行われた 給食試食会は、いかがでしたか？

入学して3か月ほどたった1年生に、食育の一環として、栄養バランスのと  
れた食事を体験し、中学校給食をもっと知ってもらおうよう試食会を実施しまし  
た。

教室を訪れると、みんなで同じものを食べる機会が、学校の給食以来だった  
ので、楽しそうでした。おいしいと言ってくれる生徒もいました。

### 【献立名】ごはん、タンパク質カレー(レトルトカレー、タンパク質)、

### 春雨サラダ、ノンゲンサイのソテー、ぶどうゼリー

(アンケート結果よりの抜粋：159人中)

○味付けについては、どれも「ちょうどよい」という意見が多かったです。  
レトルトカレー(中辛)は「辛い」という人が25人いました。

○おかわりの量：多い(56人)、ちょうど良い(87人)、少ない(13人)  
ごはんの量：多い(61人)、ちょうど良い(77人)、少ない(18人)

給食の量については、男子より女子の方が「多い」と答えた人が多かったです。

○給食の利用：利用している(30人)、利用していない(127人)、  
利用して良かった(2人)

○給食を食べたみて、食事に気をつけたいと思いましたか。：

はい(82人)、いいえ(75人)

○朝食について：毎日食べる(134人)、どちらかといえは食べる(16人)、  
あまり食べない(7人)、全く食べない(2人)

○給食への意見：カレーが辛い(26人)、おいしかった(23人)、  
量が多い(20人)、味が薄い・野菜の味が薄い(5人)

※給食は、献立表を見て食べた日だけ申し込むことができます。

