

小学校

1月26日の
ときめき給食

- ごはん
- 腸活お助け汁
- テンペの天ぷら
- キムタク炒め



こんかい
今回のときめきポイント



こんかい
今回のテーマは「腸内フローラ」です!

腸内フローラ

人間の腸内には、いろいろな種類の細菌が住み
ついています。その様子がお花畑（フローラ）の
ように見えることから、「腸内フローラ」と名前がつけました。

腸内細菌は、人間の体にとって良い働きをする「善玉菌」、人間の
体に悪さをする「悪玉菌」、どちらか多いほうと同じ働きをする
「日和見菌」の大きく分けて3種類あります。そのバランスが崩れる
と、おなかの調子が悪くなったり、病気にかかりやすくなったりしま
す。元気に毎日を過ごすためには、腸内フローラのバランスを常に
良い状態で保っておく必要があります。



腸に良い食べもの

腸内フローラのバランスを整えるためには、体にとって良い
働きをする腸内細菌の「善玉菌」を含む「発酵食品」を食べるの
がいいといわれています。

また、「善玉菌」のえさになる食物繊維がたくさん入った食べもの
と一緒に食べるとより効果的です!

今回のときめき給食は、発酵食品の甘酒・みそ・キムチ・テン
ペ（インドネシアでよく食べられている大豆を発酵させたにおいと
粘りのない納豆のような食べもの）と、こんにやく・ごぼう・しめ
じなどの食物繊維がたくさん入った食材を使用した給食です。

