

中学校

1月26日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん
- お茶
- 腸活お助け汁
- キムタク炒め
- 鶏肉の黒酢あん
- ヨーグルト



こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「腸内フローラ」です!

腸内フローラ

フローラとは「花畑」のことで、腸内に多数存在する菌が、お花畑のように広がっている様子を「腸内フローラ」といいます。

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、善玉菌30%、悪玉菌10%、日和見菌60%が理想のバランスとされています。人の免疫は約70%が腸内で作られており、腸内フローラのバランスを良くしておく、免疫力がアップします。

毎日を元気に過ごすためには、腸内フローラのバランスを常に良い状態で保ちましょう。



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善玉菌を含む「発酵食品」と、善玉菌のえさになる食物繊維を多く含んだ食べものを一緒に食べると効果的です。

今回のときめき給食は、甘酒・みそ・キムチ・ヨーグルト・黒酢などの発酵食品や、玄米・ごぼう・きのこなどの食物繊維を豊富に含んだ食品をたっぷり使用した給食です。

なお、発酵食品から摂取した菌が腸内で活躍できるのは数日間だけといわれているため、発酵食品を一度にたくさん食べるのではなく、毎日の食事に取り入れて、継続的に食べることがおすすめです!

