

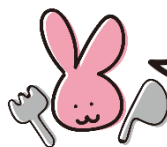
小学校

6月23日の
ときめき給食

- ごはん
- ほきの塩こうじ焼き
- 甘酒入りかぼちゃのみそ汁
- キムチの煮びたし

こんかい

今回のときめきポイント



こんげつ

今月のテーマは「発酵食品で免疫力アップ」です！

はっこうしょくひん めんえきりょく

めんえきりょく

免疫力アップ

めんえきりょく

免疫力とは、ウイルスや

菌、ほこりなどの敵から、

自分を守るシステムのこと

です。元気に毎日をすごすためには、免疫がきちんとはたらいている状態を保つことが大切です。

また、免疫にかかわる細胞の半分以上は腸の中にある

といわれていて、腸内の環境が良いと

腸の免疫細胞がよく働いてくれます。

発酵食品には、腸内環境を整えて、

免疫細胞を活性化する働きがあります。



発酵食品

わたしたちのまわりには、目に

見えないくらい小さい微生物がいます。

食べものがその微生物の力を借りて、わたしたちにとって

良い変化（おいしくなる、栄養が増える、くさりにくく

なるなど）をすることを、発酵といい、発酵でできた

食べもののことを、発酵食品といいます。

今日の給食には、甘酒・塩こうじ・

キムチ・みそなど、発酵

食品をたくさん使っています。

