

# 中学校

6月23日の  
ときめき給食

- ごはん
- さわらの塩こうじ焼き
- 甘酒入り具だくさんみそ汁
- キムチの煮びたし
- お茶
- いちごヨーグルト

こんかい

今回のときめきポイント



今月のテーマは「発酵食品で免疫力アップ」です！

## 免疫力

免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常時監視し、撃退する自己防御システムのことです。健康に毎日を過ごすためには、免疫機能が正常に働いている状態を維持することが重要です。

口から取り入れられた食物は、胃や腸を通り、肛門から排出されます。しかし、口から食物以外に様々なウイルスや細菌も入ってきてしまいます。

様々なものを吸収する腸は、有害な物質を身体に入れないために、免疫細胞が豊富に存在します。免疫細胞は、全身をめぐっていますが、半分以上は腸に存在しており、体内で最大の免疫器官といわれています。発酵食品には、腸内環境を整えて、免疫細胞を活性化させる働きがあります。



## 発酵食品

発酵食品とは、いろいろな微生物や酵素の働きでおいしくなったり、体に良い成分が増えるなど、私たちにとって良い変化をした食べもののことです。キムチや塩こうじ、みそ、甘酒などたくさんの発酵食品を使用しています。

