



給食だより 12月

今年もあと1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みや空気の乾燥などにより風邪をひきやすい時期です。かぼちゃ・大根・ごぼう・ネギ・生姜のような身体を温める食材や、鍋などの温かい食事をしっかりと食べ、寒さに負けないよう楽しく冬を過ごしましょう。



旬の食材 ～みかん～

冬が旬のみかんは、とても栄養価が高く、風邪予防になるビタミンCを多く含んでいます。有田みかん、愛媛みかんなどありますが、これらはすべて鹿児島県が原産の「温州みかん」のことです。大人は温州みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。

・みかんをいっぱい食べるとなぜ手が黄色くなるの？

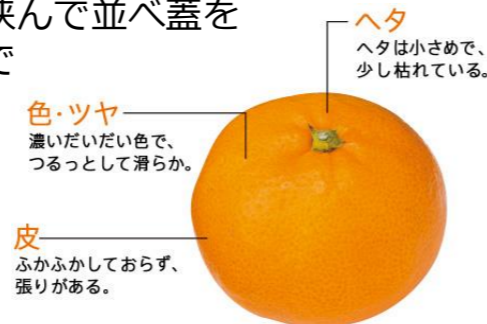
みかんを一度に沢山食べると手足が黄色くなる場合があります。これは、黄色の色素をもつ栄養素「β-カロテン」が体内で余剰となってしまった場合、汗と一緒に排出される為といわれています。健康上は問題ありません。

・ダンボールみかんの正しい保存方法

みかんをダンボールの中に入れてそのままにしていたら、カビがはえてしまった...ということはありませんか？みかんは一度箱から全て出して傷んでいないかチェックしましょう。傷んでいないみかんはヘタ側を下にして、1段ごとに新聞紙を挟んで並べ蓋をあけた状態で風通しの良い冷暗所に常温で保存すると長持ちします。

・おいしいみかんの選び方

おいしいみかんの選び方として参考までに右記のようなことが挙げられます。



免疫力アップには腸が大事！

免疫とは体内に侵入した病原体を異物として認識し排除することにより、身体を正常に保つという働きのことです。身体全体の免疫細胞の7割は腸に存在しているそうです。すなわち、免疫力を高めるには腸内環境を整え、働きを活発にすることが大切であるといえるでしょう。

●腸内環境を整えるには？

栄養バランスの良い食事、規則正しくとることで、腸が活発に動き出します。腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きは良くなり、反対に悪玉菌が増えると悪くなります。

●腸のはたらきを良くする食品・食事

・食物繊維（水溶性・不溶性）

水溶性食物繊維は腸内で善玉菌の餌となります（昆布、わかめ、こんにゃくなど）。不溶性食物繊維は便のカサを増やし、体内の有害物質を排出するはたらきがあります（大豆、玄米、ごぼうなど）。※きのこはどちらの食物繊維も含んでいるおすすめ食材です！

・発酵食品

乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。生きたまま腸内に届かなくても、乳酸菌などの死骸は腸内の善玉菌の良い餌になります（納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど）。



～給食のご紹介～



11月にはさつまいもを使用した黒糖蒸しパンやクッキー、りんごを使用したココアケーキを提供しました。今が旬でおいしいさつまいも・りんごを様々な方法でご家庭でも楽しんでみてください♪

