食育だより 9月



宇都宮市立田原西小学校

朝晩の涼しさと虫たちの鳴き声に，秋の訪れを感じますね。楽しかった夏休みが明け，学校生活のリズムは戻ってきたでしょうか。今号では，夏の暑さでつかれた体をリセットし，毎日を元気にスタートさせるために，おなかを中から元気にする「**腸活**」と，９月に実施する「**ぐっすいみんおはよう献立**」についてお伝えしたいと思います。

毎日のスッキリを応援！おなかの元気を守る「腸活」を始めよう！

みなさん，「**腸活**」という言葉を知っていますか？ 腸活とは，おなかの中（大腸や小腸）をきれいに，元気にすることです。

実は，みんなのおなかの中には，なんと**100兆個**もの「菌」が住んでいます！ 菌には，**おなかを元気にする**「いい菌（**善玉菌**）」と，**おなかを痛くしたりウンチをくさくしたりする**「わるい菌（**悪玉菌**）」がいます。

おなかの中で「いい菌」が増えると，風邪に負けない強い体が作られたり，毎日バナナのような良いウンチがスルッと出たりします。



給食でできる！おなかを元気にする２つの作戦



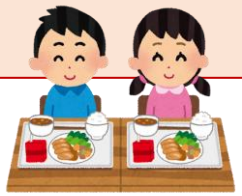
- **作戦①：いい菌を直接食べる！**
  ヨーグルト，チーズ，納豆，味噌汁などの「**発酵食品**」には，いい菌がたっぷり。
- **作戦②：いい菌に「えさ」をあげる！**
  いい菌の大好物は「**食物繊維**」。
  野菜，果物，いも類，わかめなどの海藻にたくさん入っています。





今日の給食をチェック！

今日の給食には何が入っているかな？ おなかの菌たちに「えさ」を届けるイメージで，野菜も残さず食べてみてくださいね！



● 9月16日（水）実施の,ぐっすいみんおはよう献立を解説！

～メニュー～

・発芽玄米入りご飯　・牛乳　・豚キムチいため　・酸辣湯風スープ　・レモンゼリー

・発芽玄米入りご飯



【脳をリラックスさせて,ぐっすり眠る準備！】 発芽玄米には,「GABA」という栄養が白米の何倍も含まれています。GABAには,お疲れ気味の脳や体をおだやかにリラックスさせてくれるパワーがあります。お昼にしっかり食べておくことで,夜に自然と「ぐっすりモード」に入ることができますよ。

・豚キムチいため



【スタミナ満点！疲れをためない体をつくる】 豚肉は,体の上手な休ませ方を助ける「**ビタミンB１**」がトップクラスに多いお肉です。さらに,キムチに入っているニンニクなどのパワーが,そのビタミンB１の効果をさらに長持ちさせてくれます。スタミナをしっかりチャージして,翌朝の元気な「おはよう」に繋げましょう！

・酸辣湯風スープ



【ぐっすり眠るための「体温スイッチ」をオン！】 人は,一度温まった体が,夜にかけてゆっくり涼しくなっていくときに深い眠りに入れるようになっています。ピリッと温かい酸辣湯風スープを飲むことで,体の芯からポカポカに！

・レモンゼリー



【寝ている間に,体の疲れをお掃除！】 レモンにたっぷり入っている「**クエン酸**（すっぱい成分）」は,体の中の疲れをエネルギーに変えてくれるお助けキャラです。寝ている間にクエン酸が働いて体の中をきれいに修復してくれるので,朝起きたときに「体が軽い！」とスッキリ目覚めることができますよ。



栄養士から

ぐっすり眠るためには,お昼の給食から準備が始まっています！今日紹介したメニューは,どれもみんなの「**質の良い睡眠**」と「**最高の目覚め**」を応援する食材ばかり。残さず食べて,明日も元気に登校してくださいね！