

ザ・元気



令和 5 年 2 月 号
倉敷中央学校給食共同調理場

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、忙しい時だからこそ、栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで、元気に春を迎えたいですね。

食事で免疫力アップ



免疫力を上げるひけつは、〇〇にあり！

ウイルスや菌などの病原体から体を守り、損傷を受けた場合には正常に戻すのが免疫の役割です。いろいろな病原体から体を守るためにも、**免疫力**を上げておきたいものです。腸内には人の免疫細胞の7割があるとされているので、腸内環境が整うことで、免疫が上がり、健康維持につながります。免疫力を上げるひけつは“**元気な腸にあり**”です。



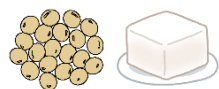
「和食」が元気な腸を作る

野菜（特に根菜類）、豆、海藻、きのこなどには**食物繊維**がたっぷり含まれており、腸を刺激します。ぜん動運動が活発になった腸内では、免疫細胞がどんどん作られます。和食にはこれらの食材が豊富に使われているため、和食を食べることで、元気な腸を作ることができます。

【食物繊維の多い食品】



野菜類（特に根菜類）



豆類・大豆製品



きのこ類



海藻類

積極的に食事に取り入れて、
腸を動かそう！

また、発酵食品にも腸内ケアの働きがあります。例えば、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、納豆の納豆菌は善玉菌のエサとなり、その働きを助けます。発酵食品は、まさに日本人の整腸剤とも言えます。発酵食品を食べて、腸を元気にしましょう。

【発酵食品の例】



納豆



みそ



キムチ



ヨーグルト



チーズ

★給食でも腸を元気に★



腸内に生息するおよそ100兆個の腸内細菌は一定のバランスで維持されていますが、食生活が偏り、同じメニューばかりが続くと、特定の腸内細菌だけにエサが与えられ、バランスが崩れてしまいます。

給食では食物繊維がしっかりとれるように、和食を中心に献立を考えています。しかし、和食を食べ慣れない子どもが増えており、和食の日の給食は残量が多い傾向にあります。うちの食事でも和食を取り入れて、みんなで免疫力をアップさせましょう！

ごはん 牛乳
みそ肉じゃが
白菜のあえ物
みかん



いも類にも
食物繊維が
多く含まれ
ています！

ごはん 牛乳
さけのきのこあんかけ
じゃがいものきんぴら
わかめ汁



きのこを2種類使ったあ
んかけとわかめたっぷりの
汁で腸を動かそう！



正月や節分に使いきれなかった食材を活用した
先人たちの知恵が詰まった栃木県の郷土料理！

しもつかれ

【材料（4人分）】

生鮭 角切り	160g	
だいこん	240g (1/4本)	
にんじん	80g (1/2本)	
だいず	30g	
油揚げ	40g	
干しいたけ	6g (1個)	
酒かす	10g	
しょうゆ	大さじ 1/2	A
塩	小さじ 1/3	
だし汁	400ml	

【作り方】

- ① 酒かすは溶けやすいように小さくちぎっておく。
- ② 鮭は熱湯をかけて、臭みをとっておく。だいたいは煎っておく。干しいたけは水で戻しておく。
- ③ だいこんとにんじんは鬼おろしで粗目にすりおろす（鬼おろしがない場合はみじん切りにする）。油揚げは短冊切り、戻した干しいたけは薄切りにする。
- ④ 鍋に②の鮭とだし汁を入れて鮭に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に③のだいこんとにんじん、干しいたけと、②のだいずを加えて大豆が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ ③の油揚げと①の酒かすを加えてAで調味し、味を調える。



だいずは水煮を使用してもOK！水煮を使用する場合は70gほど用意し、⑥で油揚げと一緒に入れてください。

※料理検索サイト「クックパッド」では給食レシピを紹介しています。右のQRコードをご活用ください。

