



★12月号★ えいようしだより



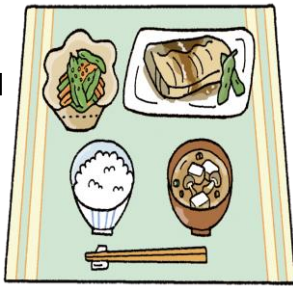
湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

今年もあつという間に最後の月になってしまいましたね。みなさまはこの1年はいかがでしたでしょうか？子どもたちは、4月に比べるとみんなお兄さん、お姉さんになったと成長を感じられたのではないかと思います。来年も子どもたちが楽しく、よろこんで食べられる給食を心がけていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

風邪に負けないからだづくり！～免疫機能の低下を防ぐには～



手洗い・うがい



バランスのよい食事

風邪予防には手洗い・うがいなどが有効ですが、普段から規則正しく、バランスのよい食事をする 것도大切。近年、腸内環境を改善し、腸の働きを活発にすることが、免疫機能を維持することに役立っているといわれています。体の健康には腸内の善玉菌の割合を増やすことが重要です。腸内の善玉菌を増やす方法は大きく分けて以下の2つがあります。

参照：eヘルスネット（厚生労働省）腸内細菌と健康
※ある特定の食品を食べれば、免疫機能が上がるというわけではなく、バランスよく食べることを意識しましょう。

「プロバイオティクス」

健康に有効な作用をもたらす生きた善玉菌で、ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの

→ヨーグルト、納豆、漬物など

これらの菌は、腸内に住みつくことはないと考えられているため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められています。



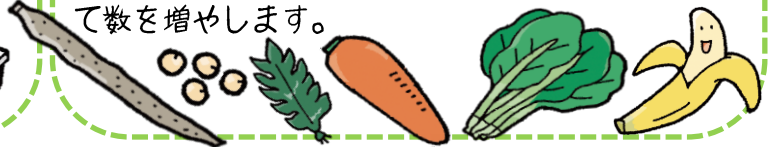
「プレバイオティクス」

善玉菌のエサになるもの

→食物繊維（豆類、海藻類、野菜類など）

オリゴ糖（大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、バナナなど）

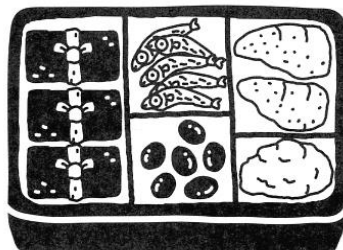
消化・吸収されることなく、大腸まで達し、腸内にもともと存在する善玉菌にエサを優先的に与えて数を増やします。



～おせち～

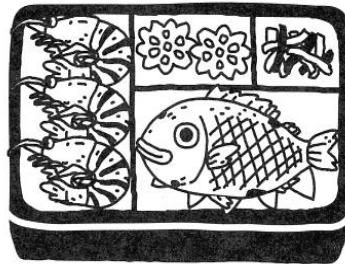
おせちには昔からの風習、家族の歴史、地域色が表れます。

年の初めに、我が家の先祖でもある「神さま」を迎え、一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごす」ことを祈り、お供え物（おせち料理）を下げて、新年を迎えられたことに感謝し、今年一年の幸せを祈りみんなで祝食します。



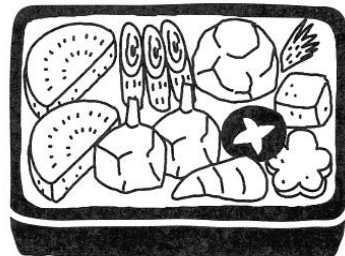
一
の
重

黒豆：健康で豆に暮らす
がずのこ：子宝を願う
田作り：豊作の祈りを込める
昆布：「よろこぶ」の意味
きんとん：お金がたまる



二
の
重

たい：「おめでタイ」の意味
えび：腰が曲がるまで長生き
田作り：豊作の祈りを込める
紅白なます：お祝いの水引の色に似て紅白でめでたい



三
の
重

だいこん：根をはって生きる
ごぼう：細く長く生きる
さといも、くわい：
子芋（子球）がたくさんつく
ことから子孫繁栄