

給食だより

令和5年10月31日発行
長岡第三中学校

11月24日は「和食の日」

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、
私たちが昔から受け継いできた食の文化です。
「和食・日本人の伝統的な食文化」として、
ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
和食の日の献立では、和食の味わいの中で
最も重要とされている「だし」を味わえるよう、
削り節と昆布でだしをとったすまし汁を味わい
ます。

和食の4つの特徴

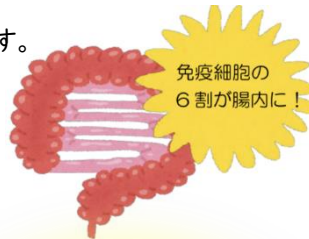
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 健康的な食生活を支える栄養バランス 	4 正月などの年中行事との密接な関わり

朝夕の冷え込みが出てきて、秋の深まりを感じるようになってきました。
11月は和食のよさを感じてもらおう日「和食の日」があります。給食では和食の日に合わせた献立を取り入れ和食の良さを伝えます。また、11月は腸内環境を整える腸活として、食物繊維が豊富な食材を多く取り入れています。繊維豊富な食材を食べやすく調理していきます。



11月は腸活 ～ 腸内環境を整えよう ～

腸の働きは食べ物の消化吸収だけでなく全身の健康にも大きく影響しています。
体を病原菌から守る免疫細胞や抗体が、体全体の6割以上も腸に存在しています。
また、腸内には数百種類の細菌が100兆個以上存在します。種類ごとに腸内細菌叢(腸内フローラ)を形成し、免疫機能などを助けています。
そのため、腸内環境が乱れると免疫細胞の働きが弱まって、風邪を引きやすい、疲れやすい、肌が荒れるなどの症状が出やすくなります。



「腸内細菌」は、大きく3つに分類されます

善玉菌	悪玉菌	ひよりみ日和見菌
消化吸収を助けたり免疫を高め、疲労や感染を防ぎます。 乳酸菌やビフィズス菌など15%存在	たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、便秘などが原因で増えていきます。 病気や老化に関係。10%存在	善玉でも悪玉でもない腸内環境のバランスがくずれると悪玉菌のように働きます。75%存在

脳の中でリラックス、安心感をもたらす心の安定に関わる「セロトニン」というホルモンも腸で作られます。

食事(大豆製品や米などの穀類、乳製品)からとった必須アミノ酸から腸内細菌のはたらきでセロトニンのもとが作られます。それが脳に届くとセロトニンとなります。

食べ物で腸内の善玉菌を増やします

オリゴ糖や食物繊維は、腸内に存在している善玉菌を増やす作用があります。

11月の献立は食物繊維が豊富な根菜や豆などを取り入れました。全粒粉のパンもあります。しっかり食べて腸内環境を整えましょう。

善玉菌を含む食品

善玉菌のエサとなる食品

<ピリ辛せんい>

豚肉 50g 糸こんにゃく 130g
たけのこ水煮 60g もやし 80g
にんじん 35g ニラ 20g
土生姜ひとかけ さとう 小さじ1
濃口醤油 大さじ1 ごま油 少々
酒 大さじ1 豆板醤 小さじ1 炒め油

- 糸こんにゃくは下茹でし、5cmくらいに切る。たけのこ水煮は短冊切りにする。にんじんは3cm長さのせん切り。にらは3cm長さに切る。土生姜はみじん切り。
- フライパンに油を熱し、豚肉、野菜を炒めて調味し、最後にニラを加えて仕上げる。

11月こんだてよい

<舞茸ごはん> 米2合分
米2合 濃口しょう油大さじ1/2
酒小さじ1 鶏肉細切れ50g
ごぼう1/5本 にんじん1/4本
油揚げ1/2枚(20g)
まいたけ100g 炒め油
濃口醤油大さじ1/2
さとう少々 酒小さじ1
みりん小さじ1 塩 少々

- 米はしょう油・酒を加え固めに炊く。
- 油揚げは油抜きしてせん切り。舞茸は手でさく。にんじんは小さめ短冊切り。ごぼうはさがぎにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、まいたけを炒めて調味する。
- 炊き上がったごはん③を混ぜる。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」「食物繊維の必要性」
すごい腸とざんねんな脳 京都府立医大教授 内藤裕二