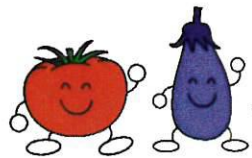




# 食育だより



令和4年度 8月号  
一関市西部学校給食センター

2学期が始まりました。一年の中で一番長い期間の2学期は、夏から秋、そして冬へと季節が移りかわる中で、様々な行事食や旬の食材に出会うことができます。給食でも、レシピコンテスト給食や絵本給食など、様々な特別な献立を計画しています。長い2学期ですが、1日1日を大切に、そして楽しく過ごせるよう、自分の健康を考えた食生活を送りましょう。

## クロスワードパズルにチャレンジ!



### 2学期も

A	ゆ	B	C	D	E
---	---	---	---	---	---

### で

## 元気いっぱい!

タテとヨコの問題に答えて、パズル内の□(A~E)を並べ、上の文を完成させよう!

1		7	B	9	
				2	10
3					
				4	
		5	8		
6			D		
E					

### ヨコのかぎ

- 骨や歯をつくる働きがある栄養素
- 桃太郎があげた〇〇団子
- おもにエネルギーになる栄養素は〇〇〇〇化物
- 〇〇は広いな、大きいな~♪
- バターや油などに多くふくまれる栄養素は〇〇つ
- 牛乳の脂肪分から作られるのは、〇〇ーむ



小学生はおうちの人と一緒に考えてみましょう。中学生は家庭科で得た知識も使いながらチャレンジしてみましよう。

### タテのかぎ

- おもに筋肉などの体をつくる働きがある栄養素は〇〇〇〇質
- おもに体の調子を整える働きがある栄養素
- ミネラルともよばれる栄養素は〇〇質
- 大豆から作られる調味料は〇〇うゆ
- いわしの稚魚をゆでて少し干した食品
- 7、
- 8、
- 9、
- 10、

【答えは献立表の下にあります。】

この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

~家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)~

ちょっと知りたい



## おなかの調子は?のはなし

調子がいいときは存在さえも忘れてるのに、おなかが張ったりゴロゴロしたり、おならばかりで出てすっきりしない...となると気になるおなかの調子。おなかの調子がいいと、一日調子よく過ごせる気がする、そんなおなかの調子について考えます。

### おなかの調子が悪いときは...

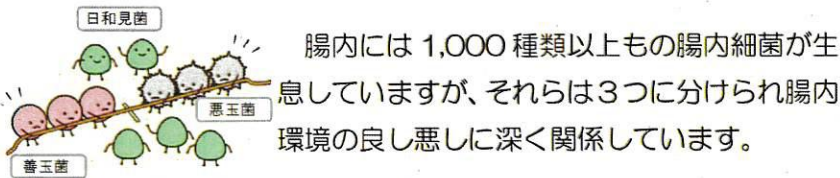


### 「下痢や便秘、臭いおならがでる?」

こんな症状はありませんか?

あるよ、いつもじゃないけど。特に食べすぎたわけでもないのに、おなかの調子が悪いことあるんだよね。なんだか気になっちゃって、集中できなくなっちゃうんだよね。

### 「腸内には3つの腸内細菌が...」



- 日和見菌...腸内環境を整える。
- 悪玉菌...毒性物質を作り出して腸内環境を悪化させる。
- 日和見菌...多い方と同じ働きをする。

日和見菌は腸内で最も多く、善玉菌が優位であるときは善玉菌へ、悪玉菌が優位であるときは悪玉菌へ傾くという性質があります。日和見菌を悪玉化させないことがカギになります。

### 腸内環境を整える 食物繊維

食物繊維には、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあります。「繊維」という言葉から、細い糸のようなスジ状のイメージですが、「ネバネバ」するものや水に溶けて「サラサラ」したものなどもあります。食物繊維は「人の消化酵素で消化されない」のですが、現在では第6の栄養素とも呼ばれ、健康を保つためのさまざまな作用があることがわかっています。



### 「腸内細菌のための健康習慣」

- 朝起きたら、コップ1杯の水を飲む
- 朝のトイレタイム
- 運動とおなかのマッサージ



次号のテーマは、「貧血予防」です!

発行 一関地方教育研究会学校給食部会