

きゅうしょくだより



令和6年 桑折町学校給食センター（2月発行）

12月14日（木）の給食は、福島県の食材を使用した給食でした。県の補助金を活用した給食です。



桑折町産の「りんご」

田村市船引町産のエゴマを使った「エゴマあえ」



桑折町産の「コシヒカリ」



川俣シャモの「親子丼」



川俣シャモはGI登録商品です！

田村市のエゴマ油と川俣町の川俣シャモは国の認定を受けている商品です。その地域の環境の中で長年育まれてきた商品を地域の知的財産として、保護する制度を地理的表示保護制度といいます。福島県では会津の南郷トマト、郡山市の伝統野菜である阿久津曲がりねぎ、伊達のあるぼ柿も地理的保護制度に認定された商品です。国から認定されるとGIマークを使用することができます。



あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

腸内環境とアレルギーの関係

喘息や花粉症、アトピー性皮膚炎などアレルギー性疾患の発症には、腸内環境が深く関わっていることが指摘されています。病気やアレルギーから体を守るためには、腸内環境を整え、腸を元気に保つことが重要です。

腸内環境に悪い食生活

- 肉ばかり食べ、野菜を食べない。
- 甘い菓子パンやお菓子、甘いジュースでおなかをみだし、主食・主菜・副菜が摂れていない。
- 加工食品が多く、食品添加物を多く摂取している。

