

給食だより 2月

今季一番と言われる寒波が先週、日本各地を襲いました。全国的に新型コロナやインフルエンザの流行が心配されます。外から帰ったときや食事の前には必ず、手洗い・うがいをして、朝昼夕の食事をしっかりと、十分な睡眠時間を確保しましょう。

腸は第二の脳 ～腸内環境を整えよう!～

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、便として排出されやすい硬さになります。

腸には病原体から体を守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能を助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸を維持するためには、ストレスを溜めないことです。日中、体を動かし、夜はしっかり休むようにしましょう。また、体を冷やさないように注意します。

食事でのポイントは「三食、決まった時間に食べる」「水分をしっかりとる」「魚や野菜もしっかり食べる」そして「発酵パワーを味方にする」ことも有効です。



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品

「発酵」とは、人間にとって良い働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増える状態をいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えると「腐敗」と言われ、食べられなくなります。

日本人は昔から微生物の力を上手に利用して、さまざまな発酵食品を作り上げてきました。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●漬物(めか漬)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



節分

節分は立春の前日に行う行事です。季節の変わり目は体調を崩しやすいため邪気を払おうとしました。「魔(ま)を滅(め)する」の語呂合わせから「豆(まめ)」をまくようになりました。また、柊(ひいらぎ)に鯛の頭を刺して、玄関に飾ることで、トゲと匂いで鬼を追い払おうともしました。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。後生にも伝えていきたいですね。

