

給食だより

令和6年2月
佐呂間町学校給食センター
発行者：栄養教諭

1年で1番寒い月を迎えました。新型コロナがまた流行ってきている中、スキー学習など屋外での活動もあるので体調を崩している人もいます。3食きちんと食べて運動をし体力をつけ、睡眠時間もしっかりとって元気に冬を乗り切りましょう。

健康を維持するために、食べ物に気をつけることも重要です。今月は「腸」と健康の関わりについてお知らせしたいと思います。

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！

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

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！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <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。

裏面には「冬の食べ物の漢字&英語クイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

せん

線でつなごう!

ふゆ た かんじ

冬の食べもの漢字

えいご

& 英語クイズ

ふゆ た なら
冬に美味しい食べものカードが並んでいます。

かんじ えいご
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。



林檎



蓮根



鮭



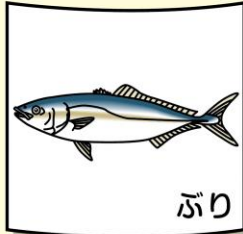
白菜



牡蠣



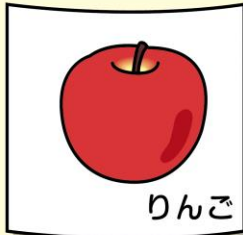
大根



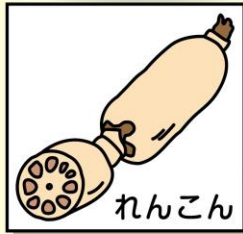
ぶり



だいこん



りんご



れんこん



かき



はくさい



radish



lotus root



oyster



apple



yellowtail



chinese cabbage



林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鮭—ぶり—yellowtail
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish