

給食紹介

令和 6年 10月 15日(火)

キムタクごはん(長野県の給食)

牛乳

ツナサラダ

なめこ汁

☆〇〇さん考案メニュー☆
腸内改善をテーマに腸によさそうな、なめこ・キムチ・緑黄色野菜を入れました。また、たくさんの食材を組み合わせた献立にしました。

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さんが考えてくれた献立です。
腸活となる食材を組み合わせ、腸内改善メニューを考えてくれました。



腸内改善メニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

腸内改善というテーマで、腸の働きを活発にし、健康な腸で元気な生活をするために、腸によい食材を組み合わせ、メニューを考えてくれました。キムチやみそ、ヨーグルトなど発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。なめこなどのきのこ類、緑黄色野菜なども食物繊維が多く、腸のはたらきを活発にしてくれます。また、安中市は、大腸がんの発症率が高い傾向にあることから、成人となる前、成長期のこの時期から気を付けることで、大腸がんのリスクの軽減につながるはず。 “腸活”ということばがあるとおり、腸の健康を保つことはとても大切です。腸内環境を改善することは、生涯、健康な生活を送るためにとても重要なことです。素晴らしい視点でメニューを考えてくれました。

よく噛んで、しっかり食べましょう。