



# 食育だより

伊丹市教育委員会  
伊丹市立小学校給食センター  
令和7年12月発行

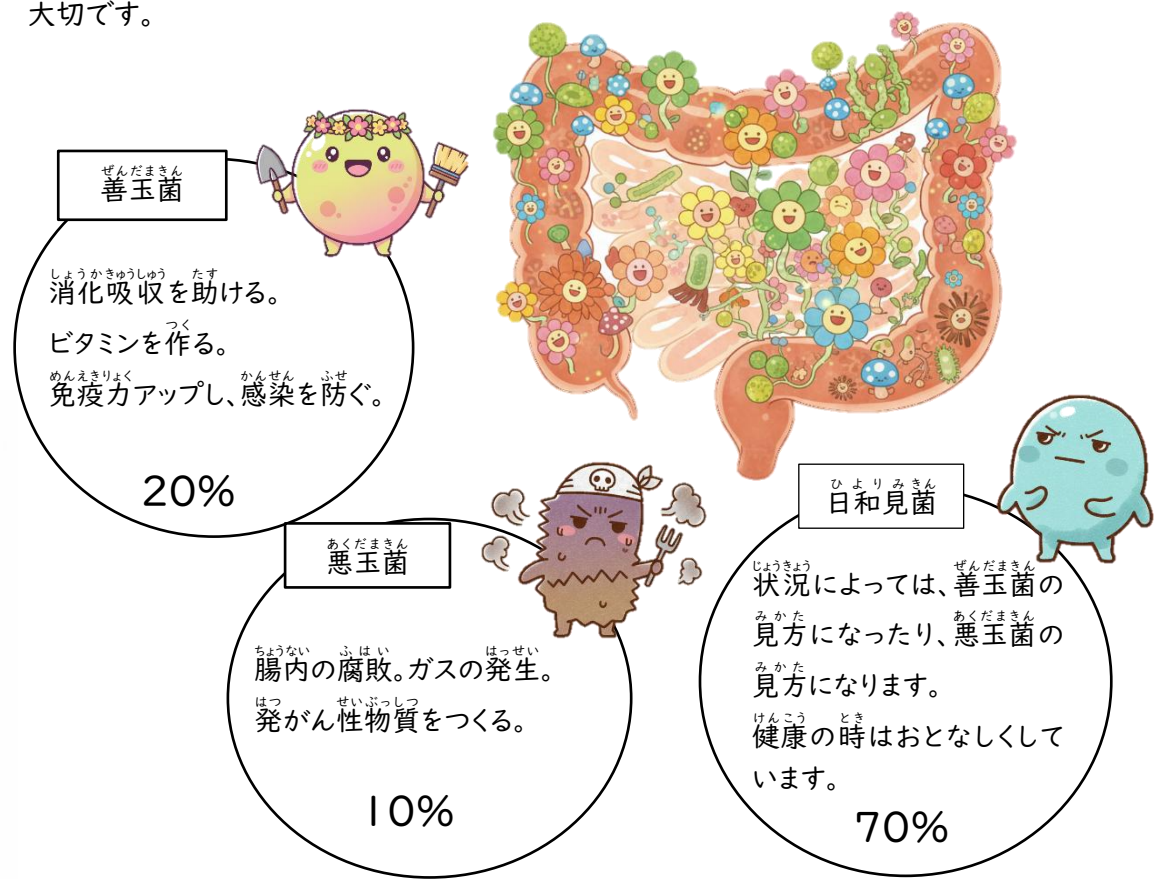
## しょくじせいいかつ 食事生活ポイント

冷たい風が吹きはじめ、冬の訪れを感じる季節になりました。気温の変化が大きく、体調をくずしやすいこの時期、注目したいのが「腸内環境」です。腸が元気だと、免疫力が高まり、風邪や感染症に負けにくい体づくりにつながります。

もうすぐ冬休み。おいしいごちそうを食べたり、おうちでゆっくりすごしたりする時間がふえますね。そんなときこそ、体の中から元気になる「腸内環境をととのえる食事」を意識して、休み明けも元気いっぱい、3学期をおかえましょう。

### げんき ふゆ す 元気な冬を過ごそう！ やってみよう「腸活」

大腸の中には、たくさんの腸内細菌が住んでいます。その様子がお花畑（フローラ）のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は3種類あり、理想的なバランスが大切です。



腸内環境を整えるには、善玉菌を含む食品、善玉菌のエサになる食品をセットで食べることが大切です。

### ぜんだまきん ふく しょくひん 善玉菌を含む食品

発酵食品や乳酸菌飲料は、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌、こうじ菌などの善玉菌を多く含んでいます。

チーズ ヨーグルト キムチ みそ なっとう つけもの

### ぜんだまきん しょくひん 善玉菌のエサとなる食品

食物繊維、オリゴ糖を多く含む食品です。

ごぼう きのこ類 きやべつ ブロッコリー 大豆 さつまいも りんご バナナ

冬休みを元気に過ごすために、家族みんなで「腸活」に取り組んでみましょう。

- 「毎日ひとつ」腸活食材を食べる！  
味噌汁の具材にワカメやキノコをたっぷり入れる。ヨーグルトや納豆を食べてみる。
- よくかんで食べる！  
ゆっくりよくかむと、消化が良くなり、腸の負担が減ります。
- 規則正しい生活！  
早ね、早おきを心がけましょう。