

12月 給食 だよ！

『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いをなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024 年 12 月 弘学館 給食室

今年も、残すところ後 1 か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。体調を整えて、元気に新年を迎えましょう！

腸内バランスを整えて、免疫力アップ！

腸内には、免疫細胞の多くが集まっており、人の体の全免疫システムの約 7 割が腸に集中していると言われています。腸は、栄養素を消化吸収する機能の他に、有害な細菌やウイルスなどを排除する機能があります。また、腸には約 500 種類、100 兆個の腸内細菌が存在しています。この腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌があり、健康な人の腸内はそれらの菌がバランス良く存在しています。

〈腸の働き〉

- ① 食べ物を消化し、栄養素を吸収する。
- ② 水分を吸収して便を作り、体外へ排出する。
- ③ 外敵から体を守る。



〈腸内細菌のバランス〉

善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）が増えると

- ・整腸
- ・美肌
- ・免疫力アップ
- ・健康



悪玉菌（大腸菌・ウェルシュ菌など）が増えると

- ・便秘、下痢
- ・肌荒れ
- ・かぜ
- ・アレルギー



《食育クイズ～12月～》

年末に食べられている『年越しそば』。
では、年末にそばを食べる
ようになった由来は次のうちどれでしょう。



※正解は来月の給食だよりで...

- ① 悪い縁を切るため ② 魔除けのため ③ 体を温めるため

11 月の食育クイズの答え

③ よせ箸

①～③全て『嫌い箸』と言われ、箸の使い方で行儀が悪いマナーとされています。

② 指し箸：箸を人や物に向けては、相手に失礼。

② まよい箸：出された料理の上で箸をうろうろ迷う行為。