

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.12

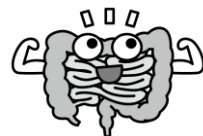
## あなたの「腸」は健康ですか？

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.1.31

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><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></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><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

### 給食の食材について

令和6年 1月分

農産物は、天候など影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・群馬	小松菜	西東京	もやし	栃木
もち米	千葉	ほうれん草	西東京	さといも	埼玉
小麦粉・片栗粉	北海道	大根・ねぎ	西東京	じゃがいも	北海道
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	にんにく	青森
鶏肉	岩手	きゅうり	千葉	しょうが	高知
鶏卵	群馬	かぶ	西東京・千葉・埼玉	パセリ	茨城
生わかめ	三陸	玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡
むろあじ（ミンチ）	東京・新島	にんじん	西東京・千葉	ごぼう	青森
ぶり	長崎	チンゲン菜	茨城	たけのこ	熊本・福岡・山口
ちりめんじゃこ	兵庫	こねぎ	福岡	いんげん	沖縄
えび	インドネシア	ブロッコリー	愛知	しめじ・えのき・なめこ	長野
くじら	山口	白菜	西東京	ゆず	高知
さば	ノルウェー	ピーマン	茨城	りんご	青森
鮭	北海道	赤ピーマン	茨城	いよかん	愛媛

