



# 食育だより

日高市学校給食センター  
令和 6年 2月号

## あなたの「腸」は健康ですか？

最近暖かくなったり寒くなったりと寒暖差が大きくなっていますね。まだまだ感染症や風邪には気をつけていかなければいけません。そこで、今回は免疫機能にも深く関わる「腸」についてお話をしていきます。



腸には、体を守る免疫細胞や抗体が体全体の6割以上も集まっていると言われています。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。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られ、乱れると、カチカチの黒っぽい色の便や下痢が出やすくなります。腸内環境は、全身の健康にも深く関わるので、この機会に食生活を見直して、体の中から健康になりましょう。

### 腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕  
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



### 腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品



野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

発酵食品



ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物



## 厚揚げマーボー (4人分)

### <材料>

ごま油 … 大さじ1/2	(合わせ調味料)
しょうが … 1かけ	砂糖…大さじ1
にんにく … 1かけ	酒…大さじ1
豚ひき肉 … 100g	醤油…大さじ1
にんじん … 80g	みそ…小さじ1/2
たけのこ水煮… 50g	豆板醤…1~2g
干しいたけ… 2g	鶏ガラ…3g
生あげ … 300g	
水 … 200ml	
片栗粉 … 3g	
長ねぎ … 20g	

### <事前準備>

- ・生あげは油抜きする
- ・干しいたけは水で戻す
- ・合わせ調味液を作っておく

### <作り方>

1. ごま油をしき、しょうが、にんにくを炒める
2. 豚肉を加え、火が通ったらにんじんを炒める
3. たけのこ、しいたけを入れ、生あげも加える
4. 調味液と水を入れて味をしみこませる
5. 火を弱め、水で溶いた片栗粉を入れる
6. 最後に長ねぎを入れ、火が通ったら出来上がり！

※切り方など詳しい作り方は、日高市給食センターのホームページ内の人気レシピに記載しています。