

インフルエンザに負けない！「おなか（腸）」から免疫ケア

寒くなり、インフルエンザ、風邪が流行しやすい季節になりました。手洗いやうがいはもちろんですが、「おなかの中（腸）」を元気にすることが、病気に負けない体づくり（免疫力アップ）の大きなカギです！

なぜ「おなか（腸）」を整えると風邪予防になるの？

体の免疫細胞（病気とたたかう隊員たち）の約70%は「腸」に集まっています。腸の中にはたくさんの菌が住んでおり、体に良い働きをする「善玉菌（ぜんだまきん）」が元気に働いていると、免疫細胞もパワーアップします。

つまり、おなかの中をキレイにしておくこと、ウイルスを跳ね返す力が強くなるのです！



善玉菌のごちそう！「食物（しょくもつ）せんい」を食べよう！



以下の食べ物には、食物せんいがたくさん含まれています。
今日の給食や晩ごはんにも入っているかな？



- まめ（豆類）： 納豆、豆腐、大豆、えだまめ 等
- いも（芋類）： さつまいも、じゃがいも、里いも 等
- こくもつ（穀物）： 麦ごはん、玄米、オートミール 等
- きのこ（菌類）： しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ 等
- くだもの（果物）： りんご、みかん、バナナなど 等
- やさい（野菜）： ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、だいこん等



【保護者の皆様へ】今月のご家庭でのワンポイント

食物せんいには、腸の善玉菌のエサとなる「水溶性食物せんい」と、腸を刺激して便通を促す「不溶性食物せんい」の2種類があり、両方をバランスよく摂ることが免疫力アップにつながります。



今月の給食では、「ごぼうピラフ」や「きのこごはん」、「和風そばろごはん」（切り干し大根・ひじき入り）など、根菜・菌類・乾物を合わせたメニューを取り入れています。ご家庭でも、お味噌汁にきのこや根菜をひと掴み加えたり、朝食に旬の果物（りんごやみかん）を添えたりと、手軽な「食物せんいプラス1品」をぜひ意識してみてください。

予定献立

* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

月	火	水	木	金
2 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし 白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、清酒、赤みそ、本みりん、昆布/ひじき春巻、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	3 文化の日 	4 ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ 米、おおむぎ、バター、白ワイン、バーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/ぶりカツ、なたね油、揚げ油/だいいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう/	5 肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、醤油、みりん、風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウパンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/パイン缶詰	6 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿 レーズンパン、豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、黒こしょう、かたくり粉、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、油、白ワイン、鶏がらスープ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/かき
9 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん、風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/だいいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さんま、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、	10 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、風調味料、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、清酒、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま油、白ごま、むぎ、烏がら、豚骨、煮干、昆布、しょうが/さつま、まいも、なたね油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/パイン缶詰	11 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 米、おおむぎ、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、食塩/メンチカツ、なたね油、揚げ油/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	12 ご飯 けんちん汁 いわしのかばやき開き からし和え 白飯、鶏肉、豆腐、つぎこん、にんじん、にんじん、だいいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/まいわし、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、しょうが、白ごま、かたくり粉/ハム、こまつな、もやし、醤油、きび砂糖、からし/	13 角食 ポトフ ★ほっけのごまフライ きなこクリーム 角食、チキンウインナー、バーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいいこん、さやいんげん、食塩、きび砂糖、醤油、白ワイン、黒こしょう、鶏がらスープ/ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター/
16 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/あさり、しょうが、みりん、風調味料、本みりん、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/	17 きつねうどん ごまみそポテト りんご ソフトめん、油揚げ、みりん、風調味料、だし汁、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまご、ほうれんそう、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布、じゃがいも、なたね油、揚げ油、赤みそ、白みそ、黒砂糖、きび砂糖、みりん、風調味料、本みりん、白すりごま/りんご	18 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん、風調味料、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	19 ご飯 すまし汁 ★とんかつ しょうが和え 白飯、豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田、むろあじ、昆布/豚肉、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、しょうが、醤油、清酒、本みりん/	20 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー コッペパン、ホールコーン、クリームコーン、バーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/りんご、上白糖、粉寒天/
23 勤労感謝の日 	24 パスタシーフードマトソース ストローポテトサラダ ソフトパスタ、バーコン、むきえび、いかに、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、なたね油、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま/	25 きのごはん 味噌汁 ★高野豆腐のフライ 米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまご、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、だし汁/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/	26 豚すき丼 味噌汁 きびなごのかりかりフライ 白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、砂糖、醤油、酒、味噌、風調味料、ほうれん草/じゃがいも、ワカメ、長ねぎ、みそ、ムロアジ、昆布/きびなご、じゃがいも、片栗粉、米粉、パン粉、米玄米粉、油	27 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん 黒コッペパン、バーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油、揚げ油、穀物酢、上白糖、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま/みかん
30 振替休業日 	12/1 カレーうどん 青のりポテト みかん ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまご、たけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレーウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/みかん	12/2 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん、風調味料、本みりん、トウパンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/かぼちゃチーズフライ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	12/3 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え 白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん、風調味料、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、本みりん、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、切りのり、醤油/	12/4 豆パン クリームシチュー カレー風味 小松菜とバーコンのサラダ 洋なし缶 豆パン、豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/バーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白ごま/なし缶詰