

まいつき にち
毎月19日は
「食育の日」です!!

とだ しりつがっこうきゆうしよく
戸田市立学校給食センター

さいきん あたた ひ ふ あさ ひる かんだんさ おお たいちよう
最近、温かい日も増えてきて、朝と昼の寒暖差が大きく、体調
かんり むすか きせつ ぐうき かんそく
管理が難しい季節です。空気も乾燥して、ウイルスが活動し
やすくなっています。こまめな水分補給や手洗いうがいの
てってい きそくただ せいいかつしゆうかん こころ
徹底、規則正しい生活習慣を心がけ、ウイルスに負けないよ
うにしましょう。



ちよう せいみん かんけい
腸とストレスと睡眠の関係

みなさんは緊張したりするとお腹の調子が悪くなったり、便秘
になったりすることはありますか？ストレスと腸内環境は
おお かんか
大きく関わっています。また、腸内環境を整えることで、スト
レスを軽減させ、睡眠の質を高めることにもつながります。
これを脳腸相関といいます。

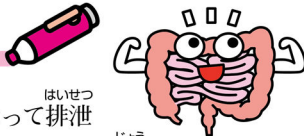
のうちよう そうかん
脳腸相関

腸内の環境が
睡眠ホルモンの
生成に関わって
います。



腸に良い食事を
とることで
腸内細菌が整い
より良い環境に
なります。

あなたの「腸」は健康ですか？



くち とこ たもの からだ なか しょうか きゆうしゆう のこ べん はいせつ
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!

**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

便秘の人は意識してとりましょう!

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。